కరోనా సంహారం

'జీవనవిధానం' మారితే సాధ్యమే!

(A wake-up call to change Lifestyle)

డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు



శాంతా వసంతా ట్రస్టు
హైదరాబాద్

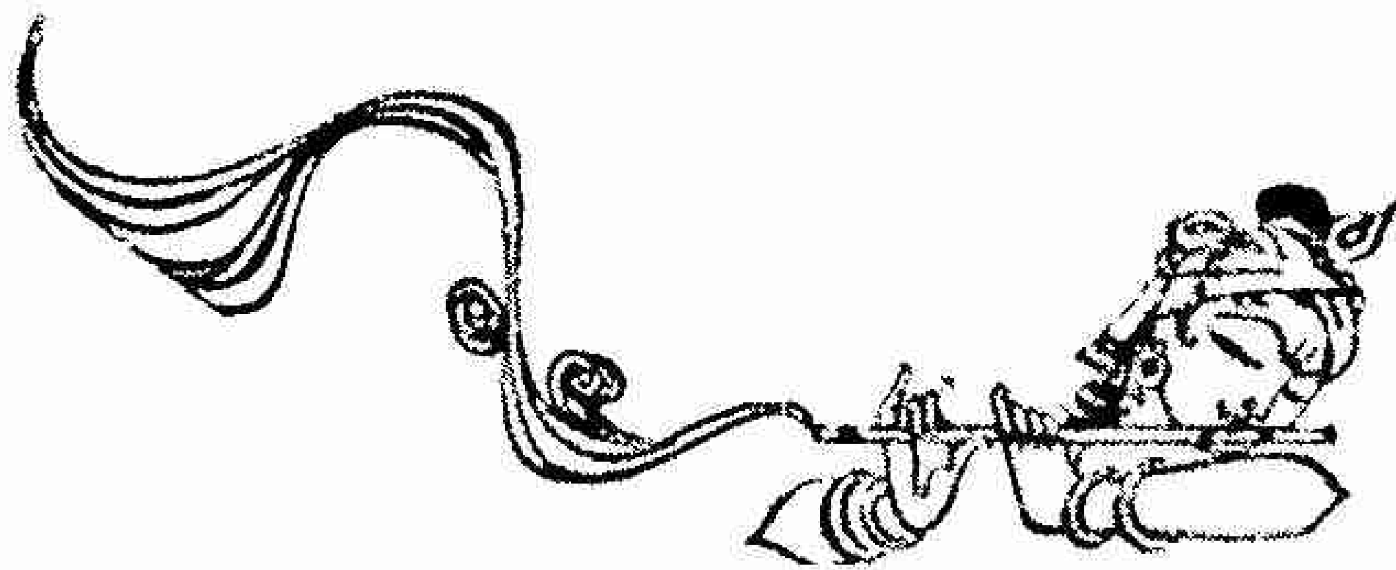
I. 2

కరోనా సంహారం

జీవనవిధానం మారితే సాధ్యమే!

A wake-up call to change Lifestyle

కళారత్న డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు, B.A.M.S.
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ అత్యున్నత 'హంస' పురస్కార గ్రహీత
ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్యులు, సాహితీవేత్త, శతాధిక గ్రంథకర్త



శాంతా-వసంతా ట్రస్టు
ప్లాట్ నెం : **16 & 17,** గ్రీన్ వాక్ వేస్,
రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్-**500030**

CORONA SAMHAARAM
(A wake-up call to Change Lifestyle)
by ***Dr G.V.Purnachand***, *B.A.M.S.*
Susruta Ayurvedic Hospital,
opp: Buckingham pet HPO
Governor pet, Vijayawada-520002
Cell : 9440172642

తొలి ముద్రణ : **మే, 2021**

ప్రతులు : 1500

కవర్ డిజైన్ : బి. రాజకిషోర్

లే-అవుట్ : టి.నవీన్, హైదరాబాద్

ప్రింటింగ్ : రెయిన్ బో ప్రింట్ ప్యాక్, హైదరాబాద్

వెల : **అమూల్యం**

ప్రతులకు :

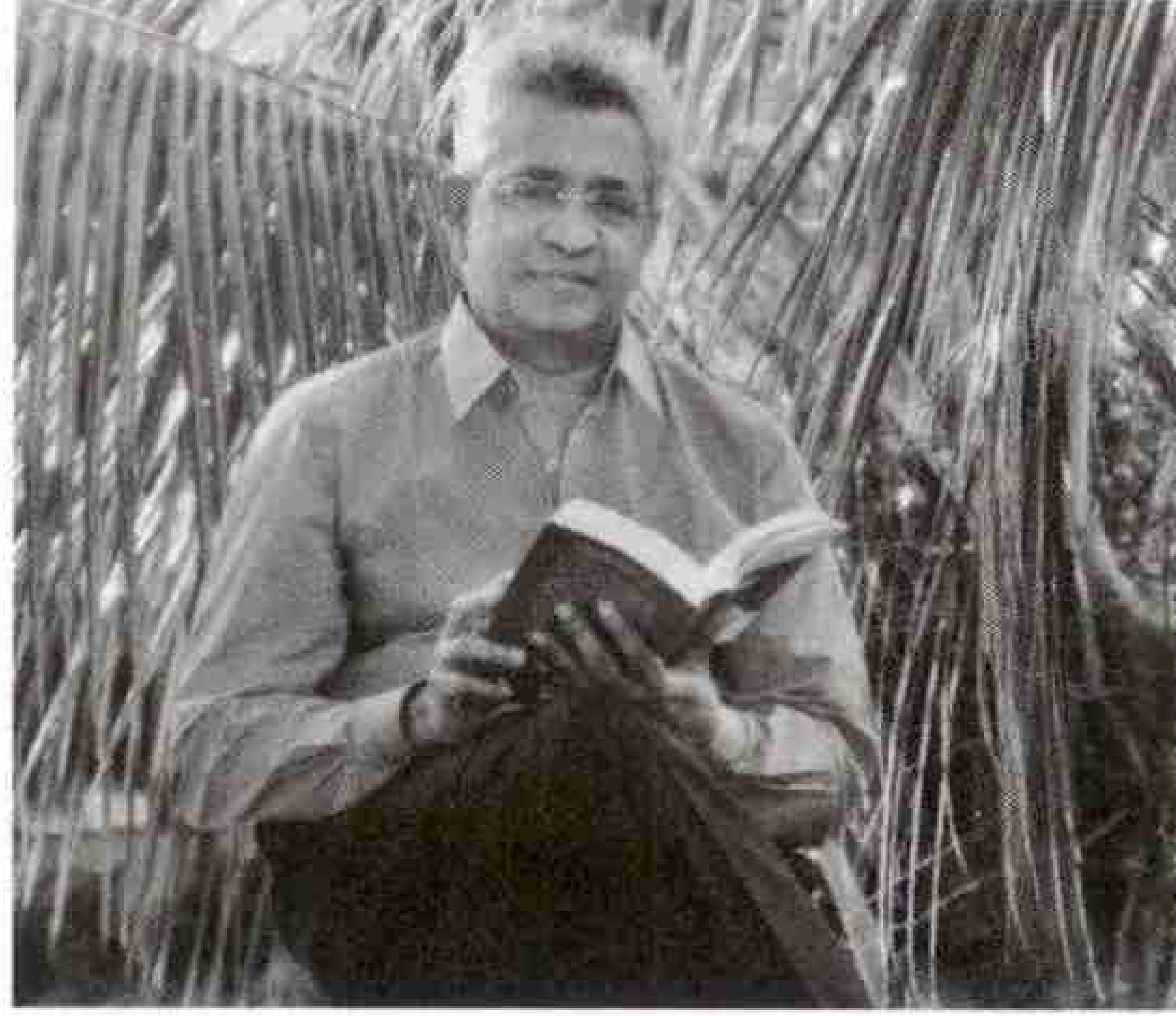
శాంతా వసంతా ట్రస్టు

ప్లాట్ నెం : 16 & 17, గ్రీన్ వాక్ వేస్,

బుద్వేల్, రాజేంద్రనగర్,

హైదరాబాద్-500030

email : svcthyd@gmail.com
www.shanthavasanthatrust.org



సమర్పణ

సాహిత్యంబును వేదశాస్త్రగతులున్ సంగీతమున్ సత్కళల్
స్నేహాధిక్యము మాతృభాష సొగసుల్ క్షేమంబు చేకూర్చునన్
సౌహిత్యంబున పద్మభూషణత స్వచ్ఛందప్రజానీకసే
వాహేమాద్రి! వరప్రసాద! గొనుమా వాల్లభ్య మీ సత్కృతిన్

జాతి సాంస్కృతిక వైభవాన్ని నిలబెట్టాలని,
మనిషిలో సంస్కారాన్ని పదిలపరచాలని,
మనిషీ మనసూ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే సమాజ మనుగడ మిట్టపల్లాలు
లేక సాగుతుందనీ నమ్మి జన సాంఘికత కోసం,
జన్మ సార్ధకత కోసం పరితపించే సౌజన్యమూర్తి
పద్మభూషణ పురస్కార స్వీకర్త
కోడూరి ఈశ్వర వరప్రసాద రెడ్డి గారికి
'మనిషి బ్రతుకు తీరులో మార్పు తీర్పు'గా వ్రాసిన
ఈ "కరోనా సంహారం" గ్రంథాన్ని
కొండంత గౌరవంతో సమర్పిస్తున్నాను.



- పూర్ణచందు

పరమౌషధం

ప్రస్తుతం యావత్ ప్రపంచం 'కరోనా' ఝంఝామారుతంలో అల్లల్లాడిపోతున్నది. ఈ శతాబ్దంలో మనం ఎదుర్కొంటున్న ప్రమాదకర అంటువ్యాధిగా సర్వమానవాళిని ఆవరించి అతలాకుతలం చేస్తున్నది. అధునిక వైద్యవిధానం (అల్లోపతి) ద్వారా ఈ అంటువ్యాధిని నివారించే టీకాలు. అభివృద్ధి చేసే ప్రయత్నాలు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. నాలుగు, ఐదు టీకాలు ఉపయోగంలోకి కూడా వచ్చాయి. మరో పది టీకాలు రూపకల్పన దశలో, అనుమతుల దశలలో వున్నాయి. కరోనా నివారణ నిమిత్తం మందులు ఇంకా పుర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి కాలేదు. మరేదో వైరస్‌కు వాడిన మందులనే అటు, ఇటుగా కొద్ది మార్పులు చేసి (Re-purposed drugs) వాడుతున్నారు. అవి పూర్తిగా కరోనా లక్షణాల నుంచి రక్షించగలిగాయా లేదా అన్నది ఒక ప్రశ్నార్థకంగా నిలిచింది.

ఆరోగ్యం - అనారోగ్యం కలిసే మన జీవితంలో సహజీవనం చేస్తాయి. వ్యాధితో యుద్ధం చేస్తూనే జీవితం ఆరంభమై చివరంటా కొనసాగుతుంది. వ్యాధిపై విజేతగా నిలబడినన్నాళ్ళే బ్రతుకు. వ్యాధి మనల్ని జయిస్తే అదే మరణం. మనలోని సహజంగా నిబిడీకృతమైన పోరాటపటిమ (ఇమ్యూనిటి) మన ఆహార విహారాల విషయంలో అజాగ్రత్తల కారణంగా సన్నిగిలినప్పుడు, శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ సవాళ్ళు ఎదుర్కొన్నప్పుడు శరీరానికి రుగ్మత ఏర్పడుతుంది. అటువంటి స్థితిని అధిగమించడానికి మందు (మెడిసిన్)

రూపంలో బయటనుంచి శరీరానికి సహాయం అవసరమవుతుంది. మన ప్రాచీన సంస్కృతిలో భాగంగా మనకున్న సంపద మన వేదాలు. ఇందులో 'అధర్వణ వేదం' ద్వారా ఆయుర్వేదం అనే ఉపవేదం- అందులో ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అవసరమైన అనేక వైద్య విధానాలను, సూత్రాలను, ఆహార వ్యవహార నియమాలను సూత్రీకరించడం జరిగింది. పుట్టిన దగ్గర నుండి గిట్టేంత వరకూ ఎలా బ్రతకాలో, ఎలా బ్రతకకూడదో తెలియజేస్తుంది ఆయుర్వేదం.

మానవుడు కొన్ని కట్టుబాట్లు, నియమాలు పాటిస్తే నిండు నూరేళ్ల ఆనందంగా జీవించవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. సుశ్రుతుడు, భరద్వాజుడు, ఆత్రేయుడు, అగ్నివేశుడు, చరకుడు వంటి మహర్షులు - ద్రష్టలు మానవాళి ఇహ పర సాధన కొరకు అనేక ఆయుర్వేద గ్రంథాలు రచన చేశారు. కానీ అవి చాలా వరకు మనకు లభ్యంగా లేవు. చెదురు మదురుగా అక్కడక్కడా దొరికిన తాళపత్ర గ్రంథాలను కొందరు వాటిని బహిర్గతం చేయకుండా తమ వద్ద దాచి వుంచేశారు. అవి లోకానికి అందకుండా కాలగతిలో చాలవరకు చిధ్రమై అంతరించిపోయాయి. అంతరించిపోయినవి పోగా, మిగిలిన కొన్ని తాళపత్ర గ్రంథాల ద్వారా నేటి మన ఆయుర్వేద వైద్యుల కృషితో ముద్రణకు నోచుకున్నాయి.

డా॥ పూర్ణచందు గారు ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యులు, అదనంగా సాహితీ విద్వాంసులు. తెలుగు భాషా ప్రియులు, తెలుగు భాష కొరకు ఉద్యమకారులు. తనకు తెలిసిన ఆయుర్వేద విద్యతో ఎందరికో ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించడంతో పాటు ఎన్నో ఆయుర్వేద విషయాలను, ఆహార నియమాలను గ్రంథీకరించి తెలుగువారికి ఆరోగ్యభిక్ష పెట్టారు.

కరోనా వ్యాధిని నేటి ఆధునిక చికిత్స విధానం (అల్లోపతి) సంపూర్ణంగా ఎదుర్కోగల స్థాయిలో లేదనే అనుకోవాలి. టీకాలు అభివృద్ధి చేసినా, కొన్ని అందుబాటులోకి వచ్చినా, ఆ వైరస్ ఉత్పరివర్తనాల జోరులో

ఏ టీకా ఎంతమేరకు భద్రత, ఎంతకాలం ఆ రక్షణ కవచం అన్న విషయాల మీద నిశ్చితాభిప్రాయాలు యింకా కలగడం లేదు. రోగనిర్మూలనానికి సరాసరిగా పనిచేసే మందులు యింకా అభివృద్ధి దశలోనే వున్నాయి.

మన ఆయుర్వేదం పురాతనమయినది. వేల సంవత్సరాల నుండి ఎందరో మహర్షులు తమ జీవితాలను మానవజాతి శ్రేయస్సుకై, ఆరోగ్యానికై అంకితం చేసి రూపొందించిన సమగ్ర ఆరోగ్య విషయ సమాహారమే ఆయుర్వేదం. కనుక నేటి కరోనా విపత్తుకు పరిష్కార మార్గాలు తరచి తరచి చూసి డా॥ పూర్ణచందు గారు అందరికీ అందుబాటులో అర్థమయ్యేరీతిలో, అనుసరించి అచరణలో పెట్టగలిగే సులువైన మార్గాలతో ఈ పుస్తకాన్ని రూపుదిద్దారు.

వ్యాధిని ఎదుర్కోవడానికి 'రోగిబలం పెంచడం - రోగబలం తగ్గించడం' అన్న సూత్ర ప్రాతిపదికగా డా॥ పూర్ణచందు గారు ఆహార నియమాల ద్వారా రోగిబలం పెంపుచేయగల విధానాలు, సదాచారాలు, మనదైన సంప్రదాయాలను పాటించడం వంటి జీవనశైలిని ఆచరణలోకి తెచ్చుకోవడం వంటి విషయాలు యీ పుస్తకం ద్వారా తెలియబరచారు. చదవిన అందరికీ సునాయాసంగా పాటించగల జీవనశైలిని నిర్దేశిస్తూ మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే వుందన్న భరోసా, నమ్మకం కలిగించారు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) విశ్వవ్యాప్తంగా అమలులో వున్న అనేకదేశాల జానపద, సంప్రదాయ చికిత్సా విధానాలపై విస్తృత పరిశోధనలు జరగాలనీ, పర్యవసానంగా శోధించిన విజ్ఞానాన్ని అధునిక వైద్యవిధాన్నాన్ని (అల్లోపతి) జోడించి తత్ఫలితంగా ప్రస్తుత వైద్యవిధానాన్ని సుసంపన్నం చేసుకోవడానికి వినియోగించుకోవాలని - అలా కాని పక్షంలో మారుతున్న పర్యావరణ పరిస్థితుల్లో వచ్చే ఉత్పరివర్తిత క్రిమికారక వ్యాధులను ఎదుర్కోవడం గగనమై, మానవ సమాజ

మనుగడే ప్రశ్నార్థకమవుతుందని హెచ్చరించిన విషయం మనం మరువకూడదు.

కరోనా మీద అందుగ్గా మనం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి సరళశైలిలో ఓ లఘు పుస్తకాన్ని వ్రాయమని డా॥ పూర్ణచందుగారిని నేను అభ్యర్థించగా అందుకు వారు తమ విలువైన సమయాన్ని వారి అపారమైన అనుభవసారాన్ని, అధ్యయనంతో పెరిగిన అవగాహనా శీలతనూ రంగరించి యీ విలువైన పుస్తకానికి అక్షరాలు పొదిగారు. నేనూ, నాలాంటి ఎందరో, యీ పుస్తకాన్ని చదివిన అందరూ వారికి కృతజ్ఞతాభివందనాలు సమర్పిస్తారు.

" సర్వే వై స్సుఖినస్సన్తు సర్వే సన్తు నిరామయాః ।
సర్వేభద్రాణి పశ్యన్తు మాకశ్చిద్దుఃఖ మాప్నుయాత్ ॥"

అందరూ సుఖంగా వుండాలి. అందరూ ఆరోగ్యంగా వుండాలి. అందరూ భద్రంగా వుండాలి. అందరికీ శుభాలే కలగాలి. ఏ వొక్కరికీ దుఃఖం కలుగకూడదు.

ఇదే యీ పుస్తకంలో వివరించిన విజ్ఞానదాయకమయిన ఆరోగ్యసూత్రాలు, మనందరం పాటించవలసిన కనీస ధర్మాలు, జాగ్రత్తలు.

సర్వేజనా ఆరోగ్యమస్తు !!

– వరప్రసాద్
ప్రచురణ కర్త

కరోనా సంహారం

జీవనవిధానం మారితే సాధ్యమే!

A wake-up call to change Lifestyle

- డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు, B.A.M.S.

శ్రీలు పొంగిన జీవగడ్డకు ఎంత కష్టం వొచ్చిందీ...!

గుండెలు గుప్పెట్లో పెట్టుకుని అనుక్షణం భయం నీడన బతుకు వెళ్ళమార్చ వలసిన పరిస్థితుల్లోకి మనల్ని నెట్టేసిన ఈ కరోనా మహమ్మారి సంహారం ఇప్పట్లో సాధ్యమయ్యేనా?

ఈ సృష్టిలో అసాధ్యమైనదేదీ లేదు... మన జీవన విధానంలో మార్పు సాధ్యమైతే కరోనా సంహారం అసాధ్యమేమీ కాదు!

రోగంతో పాటుగా రోగ కారణానికి కూడా చికిత్స చేయాలనేది అందరూ అంగీకరించే సూత్రమే!

రోగకారణం మన జీవనవిధానమే అయినప్పుడు చికిత్స ఆ జీవనవిధానానికే మొదట జరగాలి. వ్యాధి సామాజికమైనప్పుడు, మొత్తం సమాజానికే చికిత్స జరగాలి. అవును! ఈ సమాజాన్ని చికిత్సించాలి...!

సమాజానికి చికిత్స చేయటం గురించి 'చరక సంహిత' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చరకుడు జనపదోధ్వంస వ్యాధుల ప్రకరణంలో వివరంగా చర్చించాడు. వాటిని ఈ సమాజానికి అన్వయించుకోగలిగితే సామాజిక చికిత్స సాధ్యమే! తద్వారా కరోనా సంహారమూ సాధ్యమే!

సమాజం అనేది మనకన్నా భిన్నమైన పరాయి వ్యవస్థ కాదు.

వ్యక్తులుగా మనందరం కలిసిందే సమాజం. కాబట్టి వ్యక్తులుగా మనందరికీ చికిత్స జరగాలి. అది కూడా వ్యాధి రాకమునుపే జరగాలి. ఈ చికిత్స మనకు మనం చేసుకునే 'ఆత్మచికిత్స'.

ఈ చిన్ని పుస్తకం "కరోనా సంహారం" మనల్ని మనం కాపాడుకునే అనేక ఆత్మచికిత్సల సమాహారం.

మన నడవడి, మన ఆచార వ్యవహారాలు, మన ఆలోచనా విధానం, మన భోజన విధానం, మన అలవాట్లు, మన పద్ధతులు, మన నిద్ర, మన మెలకువ, మన వృత్తి వ్యాపారాలు, మనం పాటించే మానవ సంబంధాలు... వీటన్నింటి సమాహారమే మన 'జీవనవిధానం' (Life Style) అంటున్నాం!

ఇప్పుడు చికిత్స ఈ జీవన విధానానికి జరగాలి. మార్పు ఇక్కడే రావాలి. ప్రతీ ఒక్కరూ తమ Life Styleలో అనారోగ్యకర ధోరణులను మార్పు చేసుకోవాలన్నది దీని తాత్పర్యం. కరోనా సంహారానికి ఇదే ప్రాతిపదిక!

నిజమే! మన కష్ట నష్టాలకు మనల్ని మనం బాధ్యుల్ని చేసుకుని ఆలోచిస్తే అసలు తత్వం బోధపడుతుంది. ఆత్మరక్షణ ఉపాయాల గురించి, మనం మార్పు చేసుకోవలసిన అంశాల గురించి, మెరుగైన జీవన విధానాన్ని అలవరచుకోవటం గురించి ఈ "కరోనాసంహారం" లఘుగ్రంథం ఒక ఆలోచనను కలిగించే ప్రయత్నం చేస్తోంది.

వ్యాధి రాకకు, వ్యాధి వ్యాప్తికి కారకుడు వ్యక్తే అయినప్పుడు, వ్యాధినిరోధానికి, వ్యాధి నివారణకు కూడా వ్యక్తే బాధ్యుడు కావాలి! వ్యక్తులందరూ సమష్టిగా కరోనా రాక్షసంహారం చెయ్యాలి!

'కరో' అంటే, చెయ్యటం, 'న' అంటే వద్దు అని! "ఇలా చెయ్యవద్దు" అని కరోనా చెప్తోంది. చేస్తే వస్తానని హెచ్చరిస్తోంది!

జి.వి.పూర్ణచందు

అలలు అలలుగా మొదలై యేడాది తర్వాత ఒక్కసారిగా ఉవ్వెత్తున ఎగసి మహోద్ధృత తరంగమై ఉప్పెనలా భారతీయుల మీద విరుచుకు పడుతుంటే మొత్తం ప్రపంచం విస్తుపోయి చూస్తోంది మనల్ని!

అనేక చోట్ల అరకొరగా వ్యాక్సిన్, పిలిస్తే పలికే వైద్యుడు లేక, చేరేందుకు ఆసుపత్రుల్లో పడకల్లేక, ఇచ్చేందుకు మందులు లేక, గుచ్చేందుకు ఇంజెక్షన్లు లేక, మూతపడిన వెంటిలేటర్లతో, బోల్తాపడిన ప్రణాళికలతో దేశం ఊపిరాడక విలవిలలాడుతోంది!

ఎక్కడచూసినా నిర్లక్ష్యం... మేక మెడచన్నుల్లా గడ్డానికి మాత్రమే వ్రేలాడే మాస్కులు... భౌతిక దూరాలను మరచి, యధేచ్ఛగా వీధుల్లో గుంపులు గుంపులుగా జన సంచారం... మాకు రాదు లెమ్మనే ధీమా... వీటన్నింటి ఫలితంగా ప్రపంచ దేశాలు ఇప్పుడు 'అయ్యో!' అని దీనంగా పలకరిస్తున్నారు మనల్ని!!!

'ఇచ్చిన చేతులు' నేడు 'పుచ్చుకునే చేతులు"గా మారిపోయాయి. మరొకసారి receiving endలో మిగిలిపోయారు భారతీయులు. దేశీయులుగా మన పాత్ర ఏమిటనే ప్రశ్న వేసుకోవాలి ఇప్పుడు ప్రతీ ఒక్కరూ....

వ్యాధులు 2 రకాలుగా ఉంటాయి. వచ్చేవీ...తెచ్చుకునేవి అని! కరోనా మౌలికంగా తెచ్చుకునే వ్యాధే! మన పాత్ర ఏమీ లేకుండా దానికదే కరోనా వచ్చిందనటానికి లేదు.

"నాకు కరోనా వచ్చింది" అనటం అర్ధసత్యం. "నేను కరోనా తెచ్చుకున్నాను" అనటం సంపూర్ణ వాస్తవం! అదే అసలు నిజం!!

కరోనా విస్తృతంగా వ్యాప్తి చెందటంలోనూ, అది మనుషుల్ని కబళించటంలోనూ వ్యక్తుల పాత్రే అధికంగా ఉంది. వ్యక్తుల్లో మార్పు రాకపోతే వ్యాధి తీవ్రత పెరుగుతుందే గానీ, దానికి అంతం ఉండదు.

కరోనా కట్టడి కోసం వ్యక్తిగత స్థాయిలో ప్రతీ ఒక్కరు తమవంతు పాత్ర పోషించాలి. లేకపోతే జరగబోయే పరిణామాలను అందరూ స్వయంకృతాపరాధాలనుకుని భరించాల్సి వస్తుంది.

మాతా నాస్తి, పితా నాస్తి, నాస్తి బంధు సహోదర ।

అర్థం నాస్తి, గృహం నాస్తి, తస్మాత్ జాగ్రత జాగ్రత ॥

"తల్లి, తండ్రి, బంధువులు, అన్నదమ్ములు, ధనం, ఇల్లు వేటికీ మినహాయింపు లేదు. సమస్తం కరోనా మయం... అందుకే, ఓ మానవుడా! జాగ్రత్తగా ఉండు!! జాగ్రత్తగా ఉండు!!!" అంటుంది ఈ ఆర్యోక్తి.

కరోనా సంహారం సాధ్యమే! మన జీవన విధానం మారినప్పుడే అది సుసాధ్యం అవుతుంది!!! మార్పుకు ఈ చిన్ని పొత్తము ఏ కొంచెం ఉపకరించినా జన్మధన్యతగా భావిస్తాను.

"ఈ పుస్తకం మీరే వ్రాయగలరు... వ్రాయండి" అని అభ్యర్థించి వ్రాయించిన పారిశ్రామిక వేత్త, శాస్త్రవేత్త, శాంతా బయోటెక్నిక్స్ వ్యవస్థాపక చైర్మన్ 'పద్మభూషణ్' కె. ఐ. వరప్రసాదరెడ్డి గారికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను.

'హెపటైటిస్-బి' టీకాను సామాన్యులకు అందుబాటులోకి తెచ్చి, ఒక పెనువిపత్తు నుండి ప్రజలను సంరక్షించిన ఆ సేవామూర్తి లోని శాస్త్రవేత్తకు, సమాజ తత్త్వవేత్తకు నమస్కరిస్తున్నాను.

సాహిత్యాభిలాషి, తెలుగు భాషాభిమాని, తెలుగు జాత్యభిమాని, ప్రజాహితం కోసం శ్రమించే శ్రీ కోడూరు ఈశ్వర వరప్రసాద రెడ్డిగారికి ఈ కృతిని సగౌరవంగా సమర్పిస్తున్నాను.



జి.వి.పూర్ణచందు

ఇందులో...



1. రోగబలం తగ్గాలి !

రోగబలం తగ్గాలంటే రోగిబలం పెరగాలి! ఇది ఆయుర్వేద సూత్రం. రోగబలాన్ని రోగిబలాన్ని అంచనా వేయటం సక్రమంగా జరిగితేనే ప్రమాదకర వ్యాధుల్లో 'చికిత్సావిజయం' సుసాధ్యం అవుతుంది.

రోగి శరీరంలోని దోషాల ప్రమాణం, రోగి శరీర బల ప్రమాణాలను బట్టి, రోగబలాన్ని అంచనా వేసి ఔషధ ప్రమాణం నిర్ధారిస్తారు.

రోగాన్ని రోగిబలం ఎదుర్కొంటుంది. ఒక వైపు ఔషధాలు రోగబలాన్ని తగ్గించేందుకు ఉపకరిస్తుంటే, వేరొకవైపు రోగిబలాన్ని పెంచే చర్యలు మొదలవ్వాలి. లేకపోతే ఆపరేషను మాత్రమే విజయవంతం అవుతుంది. రోగి పరిస్థితి అగమ్యగోచరం అవుతుంది.

రోగిబలాన్ని పెంచుకుంటూ, రోగబలాన్ని తగ్గించుకుంటూ వ్యాధిని జయించేందుకు కావలసిన కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలను పరిశీలిద్దాం. ఇవి తప్పనిసరిగా రోగం బలాన్ని తగ్గిస్తాయి.

◆ అగ్ని బలం పెరగాలి

మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని పచనం చేయటానికి అగ్ని కావాలి. దీన్ని జాఠరాగ్ని లేదా పాచకాగ్ని అంటారు.

తీసుకున్న ఆహారం ధాతువులుగా పరిణామం చెందటానికూ్కడా అగ్ని కావాలి. దీన్ని ధాత్వగ్ని అంటారు.

ఆహారం గ్లూకోజుగా మారటానికి జాఠరాగ్ని కారణమైతే, ఆ గ్లూకోజు శక్తిగా మారటానికి ధాత్వగ్ని కారణ మౌతుంది. ధాత్వగ్నులు విఫలమైతే అంటే మందగిస్తే శక్తి ఉత్పత్తి కూడా మందగిస్తుంది. షుగరు వ్యాధిలో జరుగుతోన్నదే ఇది.

ఆహారం వలన రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్రాలనే ఏడు ధాతువులు వరుసగా ధాత్వగ్నిపాకం ద్వారా పెంపొందుతాయి. ఆఖరిదైన శుక్రధాతువే శరీర శక్తి. దీన్నే ఓజస్సు లేదా ఇమ్యూనిటీ అంటున్నాం. రసధాతువు (ప్లాస్మా)తో మొదలు పెట్టి ఆరు ధాతువులూ వరుసగా ఏర్పడుతూ ఆఖరున Vigour And Vitality అనదగిన శుక్రధాతువు ఏర్పడుతుంది.

శుక్రధాతువు అంటే, పురుషుల్లో మాత్రమే ఉండే వీర్యం(Semen) ఎంతమాత్రమూ కాదు. అది వేరు. రెండింటికీ ఒకే పేరు వ్యవహారంలో ఉండటాన కొంచెం తికమక ఉండే అవకాశం ఉంది.

సప్తధాతు సారమైన 'శుక్రధాతువు' స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ ఓజస్సు (Immunity)ని ఇచ్చే ప్రధాన ధాతువు. స్త్రీ పురుషులలో ఈ ఓజస్సు తగ్గిపోతే వ్యాధులు ఆవహిస్తాయి. వ్యాధుల మొదటి దాడి ఈ ఓజస్సు పైనే!

శరీర ఓజస్సు కరోనా వ్యాధితో యుద్ధంలో మునిగి ఉన్నప్పుడు, ప్రమాదం పొంచి ఉందని గ్రహించి, దాన్నికాపాడుకునే ప్రయత్నం జరగాలి. వ్యక్తిగా అది స్వయంగా చేయవలసిన కర్తవ్యం.

ఇమ్యూనిటీని కూడా 'మందుబిళ్లలు' వేసి పెంచేద్దాం అనీ, డబ్బు పారేస్తే దేన్నైనా కొనేయవచ్చనీ ఆలోచిస్తే ప్రమాదమే! ఒక వైపు ఓజస్సును అహితకరమైన ఆహార విహారాల ద్వారా క్షీణింప చేస్తూ, ఇంకో వైపు మందులు కొని మింగితే ఏ ప్రయోజనమూ ఉండదు.

కరోనా కష్టకాలంలో డబ్బు ఖర్చు పెట్టే దుస్థితే రాకూడదని కోరుకోవాలి, ఖర్చుపెట్టినా అనేకులకు ఫలితం దక్కలేదు కాబట్టి!

అదే నిజమైతే కరోనా బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోయినవారిలో కోటీశ్వరులే అధిక సంఖ్యలో ఉన్నారు. వారు ప్రాణాలను ఎందుకు కొనుక్కో లేకపోయారు? కాబట్టి, వ్యక్తిగత భద్రత గురించి ఆలోచించటం ముఖ్యం.

ఇమ్యూనిటీ పెరగాలంటే జీర్ణశక్తి పెరగాలి. జీర్ణశక్తిని పెంచే ప్రతీ ప్రయత్నం ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది.

◆ హితాహారం తీసుకోవాలి

వ్యాధిని పెంచి పోషించే అహిత ఆహారం(అనారోగ్యకర ఆహారం) అహిత విహారం(అనారోగ్యకరంగా, అసామాజికంగా, అనాలోచితంగా వ్యవహరించటం) ఈ రెండింటి వలన కరోనా ఇంత విజృంభించి, వినాశనాన్ని కలిగిస్తోందని గుర్తించాలి.

frozen, reheated, junk and fast foods వీటిని బలీయమైనవిగా, పరమ ఆరోగ్యకరమైనవని, నాగరికమైనవని, ఇలాంటివి తినని వాళ్లు అనాగరికులుగా భావించుకుని అక్షరాలా ఆచరించేవారు కరోనా దాడికి మొదట బలౌతారన్నది నిజం.

నూనెలు, తెనె, పాలు, పసుపు, కారం ఇవన్నీ కల్తీ మయంగా ఉంటుంటే పురుగుమందులతో కూడిన కూరగాయలు, రసాయనాలతో మగ్గేసిన పండ్లు మనల్ని ముంచెత్తుతున్నాయి. విషాలతోకూడిన ఈ ఆహారవ్యవస్థ నుండి బయటపడే ఆలోచన చేయాలి

Healthy edible oils కోసం ప్రయత్నించాలి. అది అసాధ్యం అయితే, నూనె వాడకం కనీసం మూడోవంతుకి తగ్గించగలగాలి.

ఆహారంలో వరి అన్నం తగ్గాలి. దాని స్థానంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పప్పు, పెరుగు/మజ్జిగ వాడకం పెరగాలి.

భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య భోజనం చేయకండి (No meals between meals) అని ఒక ఆరోగ్య సూత్రం ఉంది. మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక మళ్ళీ రాత్రే భోజనం చేయండి. భోజనం అరిగీ అరగకముందే మళ్లీ మళ్లీ భోజనం చేస్తే, శరీరంలో అగ్ని చల్లారిపోయి, ఇమ్యూనిటీ పడిపోతుంది.

పెరుగన్నం తినగానే పాలతో చేసిన ఐస్‌క్రీమ్ తినటం, మాంసాహారం తినగానే పాలు కలిసిన టీ త్రాగటం ఇవన్నీ మనం తెలిసి చేసే చిన్నచిన్న అపరాధాలు, ఇవి జీర్ణకోశ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తాయి. జఠరాగ్ని దెబ్బతింటే ఇమ్యూనిటీ పడిపోతుందని గుర్తించాలి. ఇలాంటి ఆహార మిశ్రమాలు (unhealthy food combinations) మానుకోవాలి.

"యుక్తాహారం" (Proper and sensible food) అంటే శరీరానికి ఏది సరిపడుతుందో దాన్నే తినాలి. వర్ణ (job/ profession) ఆశ్రమ (age/life status), కాల (time/season) దేశ (Location) పరిస్థితులను బట్టి తగిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవటం యుక్తాహారం.

మనం ఇప్పుడు ప్రొద్దున్నే తింటున్న మైసూరుబజ్జీలు, పూరీలు, వేపుడు కూరలపేరుతో తినే కూరగాయల బొగ్గులు, శరీరం లోంచి వెల్లుల్లి గవులు కంపు ఆమడ దూరానికి వ్యాపించే విధంగా మసాలాలు దట్టించిన వంటకాలు, రోజుకుంటూ తినే ఊరుగాయలు ఇవన్నీ హితాహారమేనని మనం నిజంగా భావిస్తే నిస్సందేహంగా కరోనా కోసం ఇంటి తలుపులు తెరిచి పెట్టినట్టే లెక్క!

- **వ్యాధిక్షమత్వం(immunity)**

శరీరం శత్రుదుర్భేద్యమైన ఒక కంచుకోట! అందులోకి వైరస్ లేదా బాక్టీరియా వంటి శత్రువులు ప్రవేశించి దాడికి దిగితే, వెంటనే 'వ్యాధిక్షమత్వం' అనే 'వ్యాధి నిరోధక రక్షణయంత్రాంగం' దానిపైన ఎదురు దాడి చేస్తుంది. ఈ యుద్ధంలో శరీరం గెలిస్తే రోగం తిరోగమిస్తుంది. శరీరం బలహీనమైతే జబ్బుకి లొంగిపోతుంది. ఇదీ 2000 యేళ్ల క్రితం చరకసంహిత అనే వైద్యగ్రంథం చెప్పిన ఇమ్యూనిటీ రహస్యం.

ఒక మహమ్మారి (పేండమిక్) లోకాన్నంతా చుట్టబెడ్తుంటే, ఔషధ చికిత్స ఏదీ అందుబాటులో లేనప్పుడు, అటు ఆరోగ్యవంతుల లోనూ, ఇటు కరోనా బాధితుల్లోనూ వ్యాధిక్షమత్వాన్ని' పెంచాలంటుంది చరకుడి సూత్రం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO)సూచించిందీ ఇదే!

శరీరంలోకి కరోనా వైరస్ ప్రవేశించినప్పుడు ఆ అతి సూక్ష్మ జీవకణం మన శరీర ధాతు కణాలకన్నా భిన్నంగా ఉండి, శరీర ధాతువులకు వ్యతిరేక లక్షణాలు కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి, ఈ వైరసుని 'దేహధాతు ప్రత్యానీకభూతం (Antigen)' అన్నారు.

దేహధాతు ప్రత్యానీకభూతాలు(Antigens - bacteria, viruses, or fungi that cause infection and disease) శరీరంలోకి ప్రవేశించగానే దేహధాతుకణాలు (Antibodies) వాటికి వ్యతిరేకంగా

పోరాడి దేహాన్ని సంరక్షిస్తాయి (Protects the body by immobilization or lysis of antigenic material). ఈ పోరాటంలో 'వ్యాధిక్షమత్వం' (ఇమ్యూనిటి) బలంగా ఉంటే దేహం గెలుస్తుంది.

వ్యాధిక్షమత్వం (రోగి బలం) పెరిగితే 'వ్యాధి బల విరోధిత్వం' (రోగ బలం తగ్గించడం), తద్వారా 'వ్యాధి ఉత్పాద ప్రతిబంధకత' (వ్యాధి ఏర్పడే కారణాలను నిలువరించడం) సాధ్యపడతాయి.

హితకరాలు (పోషకాలున్నవి) తింటూ, అహితకరాలు (హానిచేసేవి) మానిన వారికి, వ్యాధిక్షమత్వం (ఇమ్యూనిటీ) పెరుగుతుంది!

'అతి స్థూలురు (ఊబకాయం), కృశించిన వారు (బలహీనులు), రక్త, మాంస, అస్థి ధాతువులు మూడూ సమస్థితిలో లేని వారు (అనవస్థిత మాంసశోణిత అస్థినీ), దుర్బలురు, అనారోగ్యకర తిండి తినేవాళ్లు (అసాత్మ్య ఆహారసేవి), పోషకాహారం చాలినంత తీసుకోని వాళ్లు, జఠరాగ్ని మందగించిన వాళ్లు...వీళ్లలో 'వ్యాధిక్షమత్వం' తక్కువగా ఉంటుంది... ఇదీ చరకుడి సూత్రం.

జఠరాగ్ని, ఓజస్సు (ఇమ్యూనిటీ) పెరిగేలా వేళకు భోజనం, నిద్ర, నియమబద్ధ జీవన విధానం ఇవన్నీ చాలా ముఖ్యం. జఠరాగ్ని మందగిస్తే ఎంత గొప్ప ఔషధం ఇచ్చినా వంటబట్టదు. అందుకని ప్రయత్న పూర్వకంగా జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవాలనేది ఆయుర్వేద సూత్రం.

రస రక్తాది సప్తధాతువుల సారాన్ని 'ఓజస్సు' అంటారు. అది వ్యాధిక్షమత్వానికి సూచిక. శరీరాన్ని నడిపించే ధాతువులు, అవి ప్రసరించే మార్గాలు (స్రోతస్సులు- Micro channels), జాఠరాగ్ని ఈ మూడూ సమస్థితిలో ఉంటే, ధాతువులు దోషాలుగా మారకుండా ఉంటాయి. వ్యాధిక్షమత్వం పెరుగుతుంది.

◆ సామాజిక అధర్మం

సమాజ ధర్మాన్ని వ్యక్తులు సరిగా నెరవేర్చక పోవడం వలన అనేక మహమ్మారులు వస్తున్నాయంటాడు చరకుడు. 2000 యేళ్ల నాడు చెప్పిన సంగతే అయినా ఈ నాటికి అక్షరాలా వర్తించే విషయం ఇది. ఎక్కువగా వర్తిస్తుందంటే మరింత సబబుగా ఉంటుంది.

మహమ్మారి (Pandemic) వ్యాధుల్ని "జనపదోధ్వంస వ్యాధు' లంటారు. ఊళ్లకు ఊళ్లు ఊష్టం వచ్చి కొట్టుకుపోవటం అంటారే అలాంటి పరిస్థితిని తెచ్చేవి జనపదోధ్వంస వ్యాధులు.

సార్స్ (Sars- Severe Acute Respiratory Syndrome) - తీవ్రంగా, ఆకస్మికంగా వచ్చే ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి)ని తెస్తోన్న వైరసుని 'నవ కరోనా వైరస్' (A Novel Corona Virus (Ncov) అని పిలిచారు. కరోనా వలన వచ్చే తీవ్ర ఆకశ్మిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి (Sars-Cov) అని దీని పేరు. ఇదే ఇప్పుడు ప్రాణాంతకంగా పరిణమించింది.

ఇంతగా ఈ మహమ్మారి ప్రపంచం మొత్తాన్ని ఒకేసారి గడగడ లాడించటానికి కారణం ఏమిటన్నది ప్రశ్న. ఈ సందేహం 2000 యేళ్ల కన్నా ముందే ఒక శిష్యుడికి కలిగింది. ఆ శిష్యుడి పేరు అగ్నివేశుడు. అగ్నివేశుడు తన గురువైన ఆత్రేయుణ్ణి అడిగిన సందేహాలకు సమాధానాల్ని ఒక వైద్యగ్రంథంగా రూపొందించాడు చరకుడు. ఆ గ్రంథమే చరకసంహిత పేరుతో ప్రసిద్ధి చెందింది.

జనపదోధ్వంస వ్యాధులకు అంటే మహమ్మారి వ్యాధులకు "కుతో మూలం..?(ఏది మూలకారణం?) అని అగ్నివేశుడు అడిగితే, "తస్యమూల మధర్మః (అందుకు మూలకారణం అధర్మం) అని జవాబిచ్చాడు ఆత్రేయుడు.

ప్రకృతిని సర్వనాశనం చేసి, జీవవైవిధ్యాన్ని దెబ్బతీసి, పంచభూతాల్ని కలుషితం చేసి, సామాజిక ధర్మాలను విస్మరించిన మనిషి ఏదోఒక ఒక మహమ్మారి పాల్పడి తీరతాడని ఆత్రేయులవారి సమాధాన సారాంశం.

వ్యక్తిగత ఆరోగ్యసూత్రాల పట్ల నిర్లక్ష్యం, అపరిశుభ్ర ఆహార పానీయాలు, అసహజమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అనారోగ్యకర జీవన విధానాలే జనపదోధ్వంస (మహమ్మారి -pandemic) వ్యాధులు ప్రబలటానికి కారణం అని దీని భాష్యం.

◆ **ప్రజ్ఞాపరాధాలు**

ఇవన్నీ సామాజిక అధర్మాలే! వీటిని మనుషులు తెలిసే కొనసాగిస్తున్నారు.

అందుకని ఈ తప్పుల్ని చరకుడు 'ప్రజ్ఞాపరాధాలు' అని ప్రస్తావించాడు. ప్రజ్ఞ అంటే తెలిసి ఉండటం. తెలిసి చేసే తప్పుకాబట్టి 'ప్రజ్ఞాపరాధం అన్నాడు.

కరోనా ఇంతగా కొంపలు ముంచినా, ముఖపట్టీలు(మాస్కులు) తొడుక్కోకపోవటం, సామాజిక ఎడం పాటించకపోవటం, మురుగు కాల్వల మీద వండినవి ఎగబడి తినటం, ఇవన్నీ మన దేశంలో రెండో ఉప్పెన కెరటం(2nd wave), ఇంతటితో ఆగక రేపు మూడో ఉప్పెన కెరటాలు ఎగిరెగిరి దూకటానికి కారణాలౌతున్నాయి.

స్వచ్ఛ భారత ఉద్యమంలో రోడ్డు పక్కన మలమూత్రాలు విసర్జనని ఆపాలని ప్రబోధించారు గాని, మురుగుకాల్వల పక్కన వంటకాలు తినకూడదని ఉద్యమించ లేకపోయాం కదా!

ఈ చిన్న లాజిక్కుని వదిలేసి, మనం ఎన్ని లాక్'డౌన్లు ప్రకటించినా ఏం ప్రయోజనం? మార్పు ప్రజల్లో రావాలి. కొందరు వ్యక్తుల ఈ 'ప్రజ్ఞాపరాధం వలన ఎందరికో ఈ వ్యాధి సోకుతోంది. బలి అవుతోంది సంబంధం లేని అమాయకులు. మన ద్వారా ఈ వ్యాధి ఇతరులకు సోకకుండా ఉండాలనే చిన్నపాటి ఆలోచనని విస్మరించిన వారే ఇలాంటి సామాజిక అధర్మాలకు పాల్పడతారు.

"తమ సుఖదుఃఖాలకు ప్రతి ఒక్కరూ తమనే బాధ్యుల్ని చేసుకోవాలి. సమాజ శ్రేయోమార్గాన్ని అనుసరించాలి" అన్నాడు చరకుడు. ఒక వ్యక్తి పొగతాగితే చుట్టూ ఉన్న పదిమందికి కేన్సరు వస్తోంది. ఒకడు తాగి బస్సు నడిపితే ఆ బస్సులోని వారికీ ఆ దారిన పోయే అందరికీ ప్రమాదం కలుగుతుంది. సామాజిక అధర్మం అంటే ఇది!

ఎక్కడో చైనాలో మనుషులు అసహజంగా గబ్బిళాల సూపులు త్రాగితే ఇక్కడ మనం గంటకొకసారి చేతులు కడుక్కోవలసి వచ్చిందంటే కొందరి 'ప్రజ్ఞాపరాధాలు లోకాస్సమస్తాన్నీ ముంచుతాయని ఋజువౌతోంది. చరకుడు ఒక ముఖ్య సూత్రాన్ని చెప్పాడు:

"నైవదేవా న గంధర్వ న పిశాచా న రాక్షసాః
న చాన్యే స్వయమక్లిష్టముపక్లిశ్నంతి మానవమ్"

జి.వి.పూర్ణచందు

సామాజిక ధర్మాన్ని పాటించే వ్యక్తుల్ని దేవతలు కానీ, గంధర్వులు కానీ, పిశాచాలు కానీ, రాక్షసులు కానీ ఏమీ చేయలేరు. మానవ సహజమైన ధర్మాన్ని అంటే ఆరోగ్య సూత్రాల్ని సక్రమంగా పాటించని వ్యక్తి తన విధానాలకు తానే బాధ్యుడు, తానే బాధితుడు అవుతాడు. ఏ దేవతనో, ఏ రాక్షసుణ్ణో బాధ్యుణ్ణి చేయనవసరం లేదంటాడు.

'ఆత్మానమేవ మన్యేత కర్తరం సుఖదుఃఖయోః
తస్మాచ్ఛ్రేయస్కరం మార్గ ప్రతిపద్యేత నో త్రసేత్'.

తన సుఖదుఃఖాలకు ప్రతీ ఒక్కరూ తననే బాధ్యుల్ని చేసుకోవాలన్నాడు. ఎవరి ముఖం చూసి లేచానో కడుపులోనొప్పి వచ్చిందంటే చెల్లదు. మిరపకాయ బజ్జీల బండిమీద 'దండ'యాత్ర చేశాను, కడుపులోనొప్పి వచ్చిందని గుర్తిస్తే అది సరైన ఆలోచన అవుతుంది. మనకష్టాలకు మనమే బాధ్యులం!

ఆహారపు అలవాట్లలోనూ, జీవన విధానంలోనూ, ఆచార వ్యవహారాల లోనూ సమాజ హితానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్న వాటిని ఎవరు ఆచరిస్తున్నా సభ్యసమాజం ప్రశ్నించి తీరాలి, మౌనంగా మనకెందుకులే అని ఊరుకుంటే ఏమౌతుందో కరోనా గుణపాఠం నేర్పుతోంది.

◆ భౌతిక దూరం

"ప్రసంగాత్ గాత్రసంస్పర్శాత్ నిశ్వాసా త్సహభోజనాత్
సహశయ్యాసనాచ్చపి వస్త్ర మాల్యానులేపనాత్ ॥"

సంసర్గం (ఒకరినొకరు తాకటం) వలన సోకే వ్యాధులు కాబట్టి, మనిషి నుండి మనిషికి, మనిషి నుండి జంతువులకు, జంతువునుండి మనిషికి, మనుషులే కలుషితం చేసిన వాయువు, జలము భూమి ద్వారా మనిషికి సోకే ఈ వ్యాధుల్ని సాంక్రమిక వ్యాధులు, సంసర్గజ వ్యాధులు లేదా ఔపసర్గిక వ్యాధులు (contagious diseases) అన్నారు.

కరోనా మనిషి నుండి మనిషికి సోకే వ్యాధి కాబట్టి, భౌతిక దూరం పాటించటం గురించి వైద్య సమాజం తీవ్రంగానే హెచ్చరించింది. అయిష్టంగా నైనా మాస్కులు ధరిస్తున్నారు గానీ భౌతికదూరాన్ని

పాటించటంలో మనవాళ్లు పూర్తిగా విఫలమౌతున్నారు. కరోనా వ్యాప్తికి ఇదే కారణం. భౌతికదూరాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసి, గుంపుల్లోకి చొరబడుతుంటే, మనుషులు ఊరికే గుమికూడుతుంటే కరోనా ఆగేదెన్నటికి?

ప్రసంగం: కలిసి కూర్చుని మాట్లాడటం

గాత్ర సంస్పర్శనం: కరచాలనాలు, కావులింతలు, భౌతిక స్పర్శలు, ఒకరి వస్తువులు ఇంకొకరు వాడటం

నిశ్వాసం: ఒకళ్లు వదిలిన గాలి ఇంకొకళ్లు పీల్చటం. ఎ.సి. మందిరాలలో ఎక్కువమంది ఉన్నప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది.

సహభోజనం: ఒకే పళ్లెంలో కలిసి తినటం

సహశయ్య: ఒకే పక్కమీద కలిసి పడుకోవటం

సహ ఆసనాత్: ఒకే ఆసనం మీద కలిసి కూర్చోవటం...ఇవీ కరోనా లాంటి మహమ్మారి అంటువ్యాధులు ప్రబలటానికి కారణాలన్నాడు చరకుడు. భౌతిక దూరం అంటీ వీటిని ఆపటం.

అపవిత్రత లేదా వ్యక్తిగత అపరిశుభ్రతని ఆపగలగాలి. హితకర(పోషక విలువలు కలిగిన) పదార్థాలు మాత్రమే తినాలి. అహితకర (హానిచేసే) పదార్థాలు మానాలి. నాలుకను అదుపులో పెట్టుకోగలగాలి. అప్పుడే వ్యాధిక్షమత్వం (ఇమ్యూనిటీ) పెరుగుతుంది అని వివరించింది చరక సంహిత (శరీర స్థానం2/46).

స్థూలకాయం ఉన్నవారు, అతిగా కృశించినవారు, రక్తం మాంసం ఎముక ధాతువులు సమస్థితిలో లేనివారు (అనవస్థిత మాంస శోణిత అస్థీనీ), దుర్బలులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకునేవాళ్లు (అసాత్మ్య ఆహారసేవి), పోషకాహారం చాలినంత తీసుకోనివాళ్లు, జాఠరాగ్ని మందగించిన వాళ్లకు ఇమ్యూనిటీ తక్కువగా ఉంటుందన్నాడు చరకుడు. ఇవి సరిచేసుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుందని తాత్పర్యం!

వీళ్లకు బలవర్థక ఔషధాలతో పాటు జాఠరాగ్నిని పెంచే ఔషధాలు వాడించాలని చెప్పాడు.

జీర్ణశక్తి బలంగా లేకపోతే ఎంత గొప్ప ఔషధం ఇచ్చినా వంటబట్టదు.

అందుకని కరోనా కష్టకాలం నడిచినంత కాలం ప్రయత్నపూర్వకంగా జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవాలనేది ఆయుర్వేద సూత్రం.

'కరోనా భయం పోయింది' అనే వరకూ విందుభోజనాలు, బఫేలంచ్‌లూ Dining in Congregate Settings పూర్తిగా మానండి. మీ కుటుంబీకులతో తప్ప ఇతరులతో కలిసి భోజనం చేయవద్దు. 'మన అతిథికి మననుండి ఈ వ్యాధి సోకకుండా వుండేందుకే ఈ జాగ్రత్త' అని భావించండి. సామాజిక దూరం అంటే మీటరు దూరంగా నిలబడటం మాత్రమే కాదు, ఇలాంటి దూరాలూ అవసరమే!

◆ మనుషుల్లో పరివర్తన

మనుషులంతా ఒకే తీరులో ఉండరు. ఎవరి శరీర ప్రకృతులు వాళ్లవి... ఎవరి జీవన విధానం వాళ్లది, ఎవరి తిండీ తిప్పలు, ఎవరి ఆహారపు అలవాట్లు వాళ్లవి...ఎవరి దేహ నిర్మాణం వారిది. ఎవరి శరీర బలం వాళ్లది... ఒకరికి సరిపడినవి ఇంకొకరికి సరిపడక పోవచ్చు... ఒకరు తట్టుకోగలిగి ఉంటారు. ఒకరు చిన్నదానికే ఎక్కువ విలవిల్లాడతారు...ఒకరు పిల్లవాడుగా ఉంటే ఒకరు మధ్యవయస్కుడు, ఇంకొకరు వయోవృద్ధుడుగా ఉంటారు...కొందరు స్త్రీలుంటారు. కొందరు పురుషులుంటారు... ఇలా ఎవరికి వాళ్లుగా ఉన్నప్పుడు, ఒకే వ్యాధి అందరికీ సమానంగా ఒకే తీరులో ఎలా వస్తుంది? అని ప్రశ్నించి సమాధానం చెప్తున్నాడు శాస్త్రకారుడు:

వాయు కాలుష్యం, జల కాలుష్యం, ధ్వనికాలుష్యం, ఋతుకాలుష్యం (కాలకాలుష్యం) వీటివలన ప్రకృతి తన సహజ గుణాలను, కోల్పోతుంది. వికృతి చెందిన గాలి, నేల, నీరు, పర్యావరణం, కాలం ఇవన్నీ వయోపరిమితులతో నిమిత్తం లేకుండా మనుషు లందరినీ మూకుమ్మడిగా అవహించి జనపదోధ్వంసవ్యాధుల్నిస్తాయి" అని! వీటికి మన సమాధానం ఏమిటీ?

ఈ కష్ట సమయంలో మనుషులు నిజాయితీగా, దయాగుణంతో, దానగుణంతో, మంచి నడవడికతో సామాజికంగా జీవించా లన్నాడు

చరకుడు. 'ఊరుకు మేలుచేసే మంగళప్రదమైనవి' మాత్రమే చెయ్యాలని, మనిషిగా తన ధర్మాన్ని ఆచరణలోకి తేవాలనీ, దాని వలన "ఆయుఃపరిపాలన" జరుగుతుందనీ హితవు చెప్పాడు. అధర్మం, అపవిత్రత, అనాచారాలు అంటువ్యాధుల్ని తెస్తాయన్నాడు

మాస్కులు వేసుకోకుండా, భౌతికదూరం పాటించకుండా యథేచ్ఛగా తిరగటం వ్యక్తి చేసే సామాజిక అధర్మం. హెల్మెట్టు పెట్టుకోక పోవటం వ్యక్తిగత అధర్మం. మాస్కు పెట్టుకోకపోవటం సామాజిక అధర్మం.

అపరిశుభ్రమైన ఆహార విహారాలు, వ్యక్తిగత శౌచాన్ని పాటించక పోవటం, అపవిత్రత, విచక్షణ లేకుండా, ఎలాంటి జాగ్రత్తలూ లేకుండా మద్యపానం, వ్యభిచారం, ధూమపానాలు కొనసాగించటం, అసాంఘికంగా వ్యవహరించటం వ్యక్తులు చేసే అధర్మాలు. వీటిలో కరోనా వ్యాధిని తెచ్చిపెట్టే అంశాల్ని మనం గుర్తించ గలగాలి.

అధర్మపరులు, అపవిత్రులు, అనాచారులు తమని తాము బలి చేసుకుంటూ, ఇతరులకూ కరోనాని అంటిస్తుంటారు. కరోనా బారిన పడిన వారిలో అమాయకులైన ఆ ఇతరులే ఎక్కువ. అధర్మపరులే వారి ఈ కష్టాలకు కారకు లౌతున్నారు. వారిని గట్టిగా నిరోధించ గలిగితే కరోనా వ్యాధికి విముక్తి సాధ్యమే!

కరోనా కష్టకాలంలో సోనూసూద్ లాంటి కొందరు తమ దాతృత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నారు. చాలా చోట్ల స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు వలస కార్మికులను ఆదుకోవటం, కరోనా బాధితులకు ఆహారం వగైరా అందించటం లాంటివి చేస్తున్నారు. అనేకమంది సామాజిక కార్యకర్తలు ఆపద్బాంధవులై కరోనాతో మరణించిన వారి భౌతికదేహాలను శ్మశానానికి తరలించటం, అంత్యక్రియలను గౌరవప్రదంగా నిర్వహించటం లాంటి సేవలు అందిస్తున్నారు. కానీ, వ్యాధి తీవ్రతతో పోల్చినప్పుడు ఇవి చాలా స్వల్పమైనవే అవుతున్నాయి.

సేవాతత్పరత ఇంతకు అనేక ఇంతలు అవసరమైన పరిస్థితి నేడు ఉంది. ఈ కరోనా సమయంలో మనిషి తన ధర్మాన్ని ప్రదర్శించే

స్థాయిలో charitable activity జరగలేదన్నది నిజం. ప్రభుత్వాలు ఈ నాటికీ ఆంక్షల్నీ, అధికారాన్నీ, దర్పాన్నీ ప్రదర్శిస్తున్నాయే గానీ, బాధ్యతా నిర్వహణనీ, దాతృత్వాన్నీ చాటుకోలేకపోతున్నాయి.

చరకుడు "ఊరుకు మేలు చేసే మంగళప్రదమైన" కార్యాలను చేయటం వలన వ్యాధి తీవ్రత ఉపశమిస్తుందని చెప్పిన విషయాలను ఇప్పుడైనా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. సమాజంలో దాతృత్వం పెరిగినప్పుడు మనిషి నడవడిక మీద దాని ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సమాజ పోకడలో మార్పు రావటానికి అది దారి తీస్తుంది. వ్యక్తులు సంక్షేమ మార్గాన్ని అనుసరిస్తే, సమాజ సంక్షేమం కలుగుతుంది.

కరోనా లాంటి సమయాలలో శారీరక పవిత్రతతోపాటు సామాజిక పవిత్రత కూడా కావాలి. మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ పవిత్రంగా ఉండటమే కరోనా సంహారానికి మూలసూత్రం. మనం మన పట్ల, సమాజం పట్ల కూడా పవిత్రంగా ఉండాలనేదే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నినాదం కూడా.

◆ ఆచారరసాయనం

"యుక్తాహార విహారస్య యుక్తా చేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తా స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖః ॥" (భగవద్గీత)

"మేలుచేసే ఆహార విహారాలు తీసుకుంటూ, ఇతరులకు మేలు కలిగేలా ప్రవర్తిస్తూ, నిద్రాహార విధుల్ని పాటించేవాడికి దుఃఖం కలగదు. దుఃఖాలను బాపుకునే యోగం కలగాలంటే వ్యక్తులు అందుకు అర్హులు కావాలి! ఎంత అర్హత ఉంటే,అంత సురక్షితంగా ఉంటారు" అంటుంది భగవద్గీత. ఈ నీతిసూత్రాన్ని పట్టించుకోకుండా మనకు అడ్డుపడుతుంటుంది వాణిజ్య సంస్కృతి.

చరక సంహిత చికిత్సా స్థానంలో రసాయన చికిత్సల గురించి వివరిస్తూ, కరోనా లాంటి భయంకర అంటువ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు "ఆచారరసాయనం" పాటించాలని చెప్పారు. జీవన విధానంలో మార్పు,

సమాజంపట్ల అధర్మం కలగకుండా వ్యవహరించటం, చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం...ఇవి లేకుండా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండగలగటం వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచే అంశాలుగా పేర్కొన్నారు.

కరోనా వ్యాధి విషయంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించిన శుచి, శుభ్రత, సామాజిక, భౌతిక దూరాల్లాంటి వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలకు అదనంగా "సమాజ అనుకూలత" అనే అంశాన్ని చరకుడు సూచించాడు.

సమాజ అనుకూలతను పెంపొందించే "ఆచారరసాయనాలు" (A code of right Socio-Behavioral Conducts by maintaining the adequacy of defense mechanism) గురించి పరిశీలిద్దాం

1. సత్యవాది: మనుషులు సత్యవాదులు కావాలి.

2. అక్రోధ: కోపం తగ్గించుకోవాలి.

3. మద్య మైథుననివృతమ్: మద్యపానాన్ని అతిగా లైంగిక కృత్యంలో పాల్గొనటాన్ని నిగ్రహించుకోవాలి.

4. అహింస: హింసాత్మక ఆలోచనలు, ధోరణులను వదులుకోవాలి.

5. అనాయాసం: అతిగ ఆలోచించటం, అతిగా ఆందోళనం చెందటం, అతిగా శరీరాన్ని హింసించుకోవటం ఆపాలి.

6. ప్రశాంతం: నిర్మాణాత్మక, సృజనాత్మక ఆలోచనలు చేయటం

7. ప్రియవాదినమ్: మంచి మాటలతో, మంచి మనసుతో వ్యవహరించాలి.

8. జప: మనసును లగ్నం (concentration) చేసే ప్రయత్నం చేయాలి

9. శౌచ: శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ (Clean mind) పరిశుభ్రత పాటించాలి.

10. ధీరమ్: స్థిరమైన ఆలోచనలు చేయాలి. చంచలత్వాన్ని వదిలేయాలి. సూటిదనం పెంచుకోవాలి.

11. దాననిధనమ్: సమాజ హితాన్ని కలిగించే కార్యక్రమాలను చేపట్టాలి.

12. తపస్వినమ్: ధ్యానం, ప్రాణాయామం లాంటివి పాటించాలి.

13. దేవ గో బ్రాహ్మణ ఆచార్య గురుర వృద్ధార్చనరథమ్: పూజనీయమైన వాటిని గౌరవిస్తూ జీవకారుణ్యంతో వ్యవహరిస్తూ, మేథావులను, గురువులను, వయో వృద్ధులను పూజించే తత్త్వం కలిగి ఉండాలి.

14. అనుశంస్థపరం నిత్యం: అమానవీయమైన ప్రవర్తనని వదిలేయాలి. నీలో సైతాన్ తరిమేసేయ్" అని ఓ సినీ కవి అన్నట్టు, మానసికంగాను, వ్యక్తిగతంగానూ మనిషి అసాంఘిక ధోరణులను వదులుకోవాలి.

15. నిత్య కరుణవేధినమ్: దయాళువై అనునిత్యం వ్యవహరించాలి.

16. సమజాగరణ స్వప్నమ్ : వేళకు నిద్ర, మెలకువలను పాటించాలి.

17. నిత్య క్షీర ఘృతాశనమ్: పాలపదార్థాలు, నెయ్యి వీటిని తగుపాళ్లలో తీసుకోవాలి.

18. దేశకాలప్రమాణజ్ఞానమ్: ఆయా దేశ కాలమాన పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా వ్యవహరించటం

19. యుక్తిజ్ఞానమ్: యుక్తాయుక్త విచక్షణ కలిగి వ్యవహరించటం

20. అనహంక్రేతమ్: అహంకారాన్ని, స్వార్థాన్ని వదిలేసి సమదృష్టిని పెంచుకోవటం.

21. శస్తాచారమ్: మంచి నడవడిక

22. అసంకీర్ణమ్: సంకుచితత్వాన్ని (narrow mindedness) వదిలేసి విశాల హృదయంతో ఆలోచించటం.

ఇవే నిజమైన ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్లుగా చరకసంహిత పేర్కొంది. ఈ 'ఆచారరసాయనం'లో కొన్నింటినైనా అలవరచుకోగలిగితే, ధార్మిక తత్పరతతో వ్యవహరించగలిగితే, సామాజికంగా జీవించగలిగితే కరోనా వ్యాప్తి తగ్గి, వ్యాధి తేలికగా అదుపులోకి వస్తుంది.

మనం చేసే తప్పులవల్లే వ్యాధి కలుగుతోంది. మన తప్పుల్ని మనమే సవరించుకునేలా మనలో మానసిక పరివర్తన కలిగితే వ్యాధి జనించకుండా ఉంటుంది. జనించినా తేలికగా తగ్గుతుంది. పరివర్తన

కొందరికి మాత్రమే పరిమితమైన విషయం కాదు. అది అందరిలోనూ కలగాలి. లేకపోతే ఒకరి తప్పు ఎందరికో శాపం అవుతుంది. ఇదే ఆచార రసాయనం చెప్పే సామాజిక నీతి.

'రసం' అంటే పోషకత్వం కలిగిన సారవంతమైన బాగం అని! 'అయనం' అంటే ప్రయాణం. 'రసాయనం' అంటే పోషకాలు శరీరం అంతా వ్యాపించటం అని! అలా వ్యాపింపచేసే ఆచారాలను "ఆచార రసాయనం" అన్నారు. దీని వలన సమాజం పరిపుష్టి పొందుతుంది!.

◆ లాక్'డౌన్లు, కర్ఫ్యూలు

భారతీయ సామాజిక జీవన వ్యవస్థను బట్టి మన "మూసివేత-లాక్'డౌన్- అమలు ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకు తగ్గట్టుగా ప్రజల్ని సన్నద్ధుల్ని చేస్తేనే ఇది ప్రజా ఉద్యమం అవుతుంది. లాక్'డౌన్ విధించినంత తేలిక కాదు, దానిని అమలు చేసి ఫలితాలు సాధించటం" అని ఆనాడే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వ్యాఖ్యానించింది. కారణం ఇదే! ప్రజల్ని మానసికంగా సన్నద్ధుల్ని చేయకుండా, కరోనా పై ప్రజాపోరాటాలను నిర్మించకుండా, ఒక ఉద్యమ స్ఫూర్తిని కలిగించకుండా నిర్బంధాలతో కరోనాని జయించాలని చూస్తే ఫలితాలు ఇంతకన్నా గొప్పవి రావు.

కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన ప్రతీ వ్యక్తీ సగటున కనీసం ముగ్గురుకి దాన్ని అంటిస్తున్నాడని ఒక అంచనా! గొలుసుకట్టు వ్యాపనం ఇది. కరోనా రోగి నోటి తుంపర్లు గాలిలో వ్యాపించి మనమీద వచ్చి పడకుండా మనిషికీ మనిషికీ మధ్య కనీసం ఆరడుగుల దూరం ఉండాలి. కానీ, మనం దాన్ని పాటింపచేయలేకపోతున్నాం. జనానికి అర్థం కాకపోవటమే అందుకు కారణం

సామాజిక దూరం (సోషల్ డిస్టెన్సింగ్), దూరవాసం (క్వారంటైన్) లాంటి అంశాలను మన ప్రజలు ఇంత జరిగినా అర్థం చేసుకోలేదు. రెండో విడతలో కూడా భౌతికదూరం అనేది పెద్దగా పాటిస్తున్నట్టు

కనిపించదు. మన మౌలిక ప్రవర్తనలో మార్పు రాలేదన్నమాట.

కర్ఫ్యూ పెట్టినప్పుడు రోడ్డుమీద కొస్తే పోలీసులు ఎందుకు కొడుతున్నారో చాలా మందికి తెలీదు. సగటు మానవుడు కరోనా జబ్బు ధనికుల కొచ్చే వ్యాధిగా భావిస్తున్నాడు. "మాకు ఇలాంటివి రావు" అని నిర్మొహమాటంగానే చెప్తున్నారు బీదప్రజానీకం. వారికి ఏర్పడ చెప్పి, అవగాహన కలిగించే ప్రయత్నం చాలినంత జరగటం లేదు.

ఏర్పడచెప్పటం అంటే, తేటతెల్లం చెయ్యటం. ఈ బాధ్యత మీడియా మీద ఉంది, మేధావుల మీద ఉంది. రచయితలు కళాకారుల మీద ఉంది. వీరందరికన్నా ప్రభుత్వం మీద ఎక్కువ ఉంది. అందరి సహకారాన్ని ప్రభుత్వం తీసుకోవాలి. భయం వదిలి యుద్ధోన్ముఖు లయ్యేలా ప్రజల్ని సన్నద్ధుల్ని చెయ్యాలి.

కరోనా మీద చేసే పోరాటం ప్రజల మీద చేసే పోరాటంగా మారకూడదు.

పశువుల కాపరి ములుగర్ర పుచ్చుకుని గొర్రెల్ని మేపినట్టు, మనం ఒకరి ఆధీనంలో నడవాలని కోరుకోవటం మన బలహీనతే!

పోలీసులు లేకపోతే ట్రాఫిక్ రూల్సు పాటించాల్సిన అవసరం లేదనుకునే దౌర్భాగ్యం మనలో ఎందుకుండాలి...? మనల్ని ఎవరో అజమాయిషీ చేయాలని ఎందుకు అనుకోవాలి? పత్రికలు, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, అనేకమంది వైద్యులు ఇందరు చెవినిల్లు కట్టుకుని పోరినా మనలో మార్పు రాకపోతే మనం నాగరికులం కాలేదని లేదా నాగరికతకు మనం అర్హులు కాలేదని అర్థం.

రోగబలం తగ్గాలంటే, కరోనా పూర్తిగా ఈ నేలమీంచి అంతరించి పోవాలంటే మన మైండ్'సెట్లో మొదట మార్పురావాలి.

మనం మారాలి! మనం మారాలి!! మనం మారాలి!!! మనం మారి తీరాలి.



2. రోగిబలం పెరగాలి !

రోగి బలం పెరగటం, రోగబలం తగ్గటం రెండూ ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడిన అంశాలు. ఆరోగ్య భద్రత సమకూరాలంటే ఆహార భద్రత గురించి మొదట మనం దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. ఆహార విహారాలు భద్రంగా ఉంటే రోగం బలహీనపడుతుందని గమనించాలి.

రోగాన్ని తగ్గించే లేదా బలహీనపరిచే ఆహార విహారాలనే పథ్యం అంటారు. పథ్యం అనేది చాలా అపార్థాలపాలైన పదం. పథ్యం చెయ్యకుండా నేరుగా మందులతో వ్యాధిని తగ్గించాలని రోగి కోరుకోవటం సహజం. ఉత్సుకత కొద్దీ పథ్యం ఏవిటండీ అనడుగుతారు గానీ, పాటించేవారు తక్కువ. అన్నీ చెప్పాక. "ఇవ్వాళ్టి రోజుల్లో ఇవన్నీ ఎక్కడ సాధ్యం అవుతాయండీ..." అని పెదవి విరిచి ఊరుకుంటారు.

"అశనతః పథ్యం ఏవ అన్నమ్" అంటుంది భగవద్గీత. మంచి భోజనం, మంచి నడవడి, మంచి జీవన విధానాల గురించి చెబితే, అవి అసాధ్యం అనే భావన మనలో ఎందుకు కలుగుతుంది. పాటించడానికి సన్నద్ధత ఎందుకు కలగటం లేదు...? భోజనంలో పథ్యమైనవే తినాలి అని, "వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పోరాడేందుకు తగిన ఆహారప్రణాళిక prescribed method of dietary plan according to the nature of disease" అని పథ్యానికి నిర్వచనం.

పథ్యం ఏ వైద్యవిధానానికైనా ఉంటుంది. "నా మాత్ర వేసుకో ఎన్ని మిరపకాయ బజ్జీలైనా తిను" అని అల్సర్ రోగికి ఎంత గొప్ప వైద్యశాస్త్రవేత్త కూడా చెప్పలేదు కదా! దానిని పాటించటం రోగి బాధ్యత. వైద్యుడు చెప్పిన వాటిని పాటించటాన్ని "భిషగ్వశ్యత" అంటారు. భిషక్ వశ్యత్వం లేని రోగిని గ్రక్కున విడువంగ వలయు...అని నిర్దాక్షిణ్యంగా చెప్పింది శాస్త్రం.

డబ్బు పారేసి ప్రాణాలు కొనలేం అని ఋజువయ్యింది కాబట్టి, పథ్యాన్ని పాటించి ప్రాణాలు నిలుపుకుందాం! పథ్యం అంటే భద్రమైన ఆహారం లేదా ఆహార భద్రత అని అర్థం చెప్పుకోవాలి.

◆ ఆహారభద్రత

పాండవుల వారసుడు పరీక్షిత్తు మహారాజు తక్షకుడి కాటు నుండి తప్పించుకోవటానికి ఎత్తైన ఒంటిస్తంభం మేడ కట్టుకుని, తనకు తాను "లాక్'డౌన్" ప్రకటించుకుని, స్వీయ నిర్బంధంలో భద్రంగా ఉన్నాననే అనుకున్నాడు. కానీ, ఆయన ఆహార భద్రత అనే చిన్న సూత్రాన్ని విస్మరించాడు. అంతే, తక్షకుడు ఓ పండులో పురుగులా దూరి, ఆయన్ని కాటేశాడు. ఇది మహాభారతంలో కథ. ఆధునిక మహాభారతంలో ప్రతీ ఇంటిలోనూ ఈరోజున తక్షక ప్రమాదం పొంచి ఉంది! ఈ తక్షకుడే "కరోనా"

లాక్ డౌన్లు, కర్ఫ్యూల పేరుతో బాహ్యజీవితానికి ఎన్ని తాళాలు వేసినా ఆహారభద్రతని అశ్రద్ధ చేస్తే పరీక్షిత్తుకు పట్టిన గతే పడుతుంది! కరోనా వ్యాధిలో ఎవరి భద్రత వారిదే! ఆహారభద్రత మరీ ముఖ్యం కూడా!

కరోనా కష్టకాలంలో ఒక వైపు కోవిద్ వ్యాధి సోకకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూనే మరోవైపు, షుగరువ్యాధిని, గుండె వ్యాధులను, పక్షవాత వ్యాధిని, కేన్సరు వ్యాధిని, బీపీ వ్యాధిని ఒక కంట కనిపెట్టి ఉండాలి.

వీటి నివారణకోసం మనం చేసే ప్రతీ ప్రయత్నం కోవిద్ వ్యాధిని తట్టుకునే శక్తి శరీరానికి అందించేవిగా ఉంటుంది కూడా!

అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలు, ముఖ్యంగా జంక్ ఫుడ్సుని ఈ కష్టకాలంలో మనం ఆపలేకపోతే కోవిద్ వ్యాధిని త్వరగా రమ్మని పిలిచినవాళ్లం అవుతాము.

చంటిపిల్లలకు తల్లిపాలనే కొనసాగించాలి. తల్లి కూడా ఆహార జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అప్పుడే చంటిబిడ్డలు ఈ వ్యాధి పాల్పడకుండా ఉంటారు. చంటిబిడ్డలకు ఇమ్యూనిటీ బూష్టర్లు తల్లిపాలే! బిడ్డకు కనీసం 2 యేళ్లు వచ్చేవరకూ తల్లిపాలను మాన్పించకండి.

శరీరం ఎంత శ్రమపడుతోందో అందుకు తగ్గట్టుగా సమతూకంలో కేలరీలను తీసుకునే విధంగా ఆహార ప్రణాళిక ఉండాలి. తక్కువ శరీర శ్రమ ఎక్కువ కేలరీలతో కూడిన ఆహారం తీసుకునేవారు కోవిడ్ వ్యాధిని పిలిచినట్టే భావించాలి.

◆ శాకాహారమే మేలు

మాంసం తినని వారు రెండు రకాలుగా ఉంటారు:

1) సాధారణ శాకాహారులు (వెజిటేరియన్స్): అంటే, మాంసం తప్ప అన్నీ తినేవారు, 2) శుద్ధ శాకాహారులు (వేగాన్స్): అంటే మాంసంతోపాటు పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, వెన్న, గుడ్డు లాంటి జంతు ఆధారిత ద్రవ్యాలను కూడా మాని కేవలం శాకాలను తినేవారు.

తెలుగు వారిలో శాకాహారులు (వెజిటేరియన్స్) ఎక్కువే కానీ, వీరిలో హితాహారాన్ని తీసుకుంటున్న వారు కూడా తక్కువే!

శాకాహారుల్లో...

1. నూనెలు ఇతర కొవ్వుపదార్థాలను మాంసాహారుల కన్నా ఎక్కువగా వాడుతున్నారు.

2. పులుపు, ఉప్పు, కారాలను అతిగా తీసుకుంటున్నారు.

3. శరీర శ్రమ తక్కువ, నూనెల వాడకం ఎక్కువ కావటం వలన ఇస్కీమియా లాంటి జబ్బులు వీరిలో పెరుగుతున్నాయి.

4. అదనంగా పంచదార, అదనంగా ఉప్పు ఈ రెండింటి వాడకమూ ఎక్కువ. తీపి మరియు ఉప్పు కరోనాని పెంచుతాయి. వగరూ చేదు కరోనాని అణచుతాయి.

కాఫీ, టీల ద్వారాను, ఆహారపదార్థాల ద్వారాను, స్వీట్ల ద్వారాను, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీములు, ఇతర పానీయాల ద్వారాను ప్రతీ వ్యక్తి సగటున రోజూ 50 గ్రా. పంచదార/ బెల్లం తింటున్నాడని ఒక అంచనా! ఈ అదనపు పంచదార/ బెల్లం 2000 కేలరీల వరకూ అదనంగా అందిస్తోంది. ఇంత షుగరు వలన శక్తి ఉత్పాదన తగ్గిపోయి, బలహీనత ఏర్పడి కరోనా రిస్కు పెరుగుతుంది.

5. పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, కూరధాన్యాలు, కాయధాన్యాలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు లాంటి పప్పు ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, పిస్తా లాంటి పోషకధాన్యాలను ఎక్కువగా తినాలి.

6. కరోనాని ఎదుర్కునేందుకు మాంసాహారం కన్నా శాకాహారమే మంచిది. కూరగాయలద్వారా అందే ప్రొటీన్లు మాంసం ద్వారా అందే ప్రొటీన్లకన్నా మేలైనవి!

◆ **మాంసాహారం తగ్గించండి!**

అహింసను బోధించిన బౌద్ధాన్ని భారతదేశంతో సమానంగా ఆదరించి నిలబెట్టుకుంటూ వచ్చిన చైనాలో ఇప్పుడు అమెరికన్ల కన్నా రెట్టింపు మాంసాన్ని తింటున్నారని ఒక నివేదిక చెప్తోంది.

గత నలబై యేళ్ల కాలంలో చైనీయుల మాంసాహార ప్రియత్వం 4 రెట్లు పెరిగిందట. ప్రపంచం అంతా కలిసి ఏడాదికి 71 మిలియన్ల టన్నుల మాంసం తింటూంటే, ఒక్క చైనాలోనే దాదాపు 20 మిలియన్ల టన్నుల మాంసం తింటున్నారనేది అంచనా!

1980లకు పూర్వం చైనాలో పరిశ్రమల కోసం కేటాయించిన భూమి 2% ఉంటే 2013 నాటికి అది 17%కి పెరిగింది. ఆ మేరకు పంట భూముల వినియోగం సగానికిపైగా పడిపోయింది. దాంతో, శాకాహారం కరువై, మాంసాహారానికి చైనీయులు దగ్గరయ్యారు. ఇప్పుడు పాశ్చాత్యుల్ని మించి మాంసాహార ప్రియులయ్యారు. చివరికి ఎలుక, పిల్లుల్నికూడా సజీవంగా మింగుతున్నారు. బతికున్న జంతువుల్నే నీళ్లలో వేసి సూపు కాచుకుని ఆస్వాదిస్తున్నారు. నాగుపాము ముక్కలపులుసుని వీధుల్లో పెట్టి అమ్ముతున్నారు. సహజ ఆహార విధానానికి విరుద్ధమైన పోకడలు ఇవన్నీ!

ఇంక మనదేశానికి వస్తే, సారవంతమైన పంట పొలాలన్నింటినీ చేపల చెరువులుగా మార్చేస్తున్నాం. అధిక మొత్తంలో లాభాలొస్తాయని వ్యవసాయ భూముల్ని ఇళ్ల స్థలాలుగా మార్చి, పాడుబెడుతున్నాం.

మితిమీరిన పారిశ్రామికీకరణం వలన పర్యావరణ సమస్యలతోపాటు ఆహార కరువు జటిలమౌతోంది. ఈ పరిస్థితి తెలుగునేల పైన ఇప్పటికే అడుగుపెట్టింది. తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటకలతో పోలిస్తే మన వ్యవసాయం వెనకపడిపోయింది. పంటకు రేటు రాక, భూమికి రేటు వస్తుందోమో నని ఆశగా చూస్తున్నాడు రైతు.

వ్యవసాయాన్ని మనం కూడా చైనా పద్ధతిలోనే నిర్లక్ష్యం చేయటం మొదలెట్టాం. "ఎన్నాళ్ళిలా మట్టి పిసుక్కుంటారు?" అని పాలకులే వ్యవసాయాన్ని ఈసడిస్తూ బహిరంగంగా మాట్లాడుతున్నారు. వ్యవసాయాన్ని ఆపేస్తే అతి త్వరలో మనం కూడా కప్పల సూపు, వానపాముల నూడుల్సు, గబ్బిళాల పులుసుతో బతకాల్సి వస్తుంది.

ఇప్పటికైనా కోవిద్ ప్రమాదకర స్థాయికి వెళ్లకుండా ఉండాలంటే, ఈ కరోనా కష్టకాలం వెళ్ళే వరకూ మాంసవ్యామోహం వదులు కోవటమే శ్రేయస్కరం.

ఒకప్పుడు మాంసాహారాన్ని కేవలం జీవకారుణ్య దృష్టితో మాత్రమే వ్యతిరేకించే వారు. ఇప్పుడు అనారోగ్యకరం అనే కోణం లోంచి మాసాహారాన్ని మానాలనే ప్రచారం ఊపందుకుంది. ఆధునిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయంలో గట్టి సూచనలే చేస్తున్నారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అన్ని జంతువుల మాంసానికి గుణధర్మాలను వివరించారు. రకరకాల వనమూలికలను ఆహారంగా తీసుకో గలిగే నల్లమేక మాంసం అన్నింటి కన్నా మిన్న అని ప్రకటించారు. టీబీ జబ్బు మేకలకు రాదనీ, అందుకని, టీబీ వ్యాధి ఉన్నవారికి నల్లమేక మాంసం తప్పకుండా వండి పెట్టాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వివరించారు కూడా!

ఆయుర్వేద ప్రభావాన ఆహార విధానాలను పాటిస్తోన్నది తెలుగువారే! మెజారిటీ తెలుగు ప్రజలు శాక, మాంసాల మిశ్రమ ఆహారం తీసుకొంటున్నారు. ఎక్కువ శాకాలు తక్కువ మాంసం తినే ఈ పద్ధతి మనకు సాంస్కృతిక వారసత్వంగా తరతరాలుగా సంక్రమించిన

విధానం. ఇదే శ్రేష్ఠమైనది కూడా!

అమెరికన్ ఆహార సంస్థ సూచిస్తోన్న ప్రత్యామ్నాయ మార్గం కూడా ఇదే! దీని అర్థం మాంసాన్ని తిని తీరాలని కాదు. శాకాల ప్రాధాన్యతని గుర్తించాలని!

అమెరికన్ మెడికల్ జర్నల్సు శాకాహార ప్రాధాన్యతను చాటిచెప్పే నివేదికలను వెల్లువగా ప్రచురిస్తున్నాయి. తక్కువ మాంసంతో శాకాలను ఎక్కువగా తినే పద్ధతి కరోనా కాలంలో హితకరం అని వ్రాస్తున్నాయి. మాంసం తిని తీరాలని లేదని కూడా చెప్తున్నాయి.

◆ శాకాహారంతోనూ సమస్యలు

మాంసాహారం అంటే బలవంతులు తినేదనే అభిప్రాయం చైనీయుల్ని వెర్రి మాంసాహారులుగా మార్చింది.

ఇంకో కోణం లోంచి చూస్తే, వాణిజ్య సంస్కృతిలో శాకాహారం తీవ్రమైన కల్తీలకు గురయ్యింది. మాంసాహారానికి ఈ సమస్య లేదు. శాకాహారం విషయంలో ప్రతీదీ కల్తీమయంగా ఉంటోంది. పాలు పాలు కావు, నూనె నూనె కాదు. నెయ్యి నెయ్యి కాదు. తేనె తేనె కాదు. పసుపు, కారం అంతా కల్తీ...కల్తీ...కల్తీ... పురుగు మందులు, విష రసాయనాలతో శాకాహారం నిండి ఉంటోంది.

ఏం తిన్నా చస్తావంటే ఏం తిని చావాలో తెలీక దేశీయులు అల్లల్లాడుతున్నారు.

అలాంటి శాకాహారాన్ని తినాలంటే భయం కలుగుతుంటే మాంసాహారానికి మళ్ళటం తప్ప గత్యంతరం లేని స్థితి వస్తుంది.

పాలల్లో మెలమైన్ కలపటం వలన పాలు చిక్కగా కనిపిస్తాయి. మెలమైన్ అనేది వేడిని తట్టుకునే ప్లాస్టిక్ పదార్థం. తెల్లగా ఉండే నైట్రోజెన్ ముద్ద అది. అది కలిసిన పాలు తాగితే శరీరంలో ప్రోటీన్లు పెరిగి ఏనుగంత బలం వస్తుందనే ఓ అపోహతో క్రీడాకారులు, బాడీ బిల్డర్లు, ఎథ్లెట్లు వీటికి ఎక్కువ అలవాటు పడి, కిడ్నీ జబ్బులతో అర్థాయుష్కు లౌతున్నారు.

మెలమైన్ కలిసిన ప్లాస్టిక్ పళ్లాల్లో ఆహారపదార్థాలుంచి, ఓవెన్లో

వండితే, మెలమైన్ కలిసి ఆ ఆహారం విషతుల్యం అవుతుంది.

Clenbuterol అనే స్టిరాయిడ్ కలపటం వలన సిక్స్ ప్యాక్ లాంటి ప్రయోజనాలు వెంటనే వస్తాయి. కానీ, ఆయుష్షు తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

ఇలాంటి కల్తీలతో ఆహార పదార్థాలు మితిమీరి మార్కెట్లను ముంచెత్తుతున్నాయి. పాలనా వ్యవస్థ చోద్యం చూస్తున్నమాట నిజం. జనం పట్టించుకోక పోవటం కూడా అంతే నిజం!! అయినా ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను వెదకటం అవసరం.

1. తేనె: తేనెని పంచదార పాకంతో కల్తీ చేస్తే భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ, దానికి ఒక విధమైన వగరు రుచి రావటానికి ఏ రసాయనాలు కలుపుతున్నారో తెలీదు. అందుకే తేనె ఒక బ్రహ్మ పదార్థం అయ్యింది. తేనె వాడకాన్ని ఆపటమే మంచిది.

2. పసుపు: పసుపులో సున్నం పొడి, లెడ్ క్రోమాటో అనే ఖనిజాన్ని, మెటాలిక్ యెల్లో రంగునీ కల్తీ కలుపుతున్నారు. అందుకని బజార్లో దొరికే పసుపును కొనకండి. పసుపు కొమ్ములు కొనుక్కొని మరపట్టించుకుని వాడుకోండి. కొట్టిన పసుపే శ్రేయస్కరం.

3. నెయ్యి: జంతువుల కొవ్వు, మొక్కల నుంచి తీసిన నూనెలు, పిండిపదార్థాలు, వనస్పతి, సువాసనని కలిగించి, నేతి రుచిని తెచ్చేందుకు కొన్ని రుచి పరివర్తకాలు (Taste & Smell modifiers) కల్తీ కలుపుతారు. బజార్లో నెయ్యి, వెన్న కొనటం కన్నా, సాధ్యమైనంతవరకూ చిక్కటి పాలు కొనుక్కొని తోడుపెట్టి, చిలికి వెన్నతీసి కరిగించి ఆ నేతిని నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు.

4. మిరపకారం: ఇటుకరాయిపొడి, సీసం కలిసిన రంగు రసాయనాలు, పాడైపోయిన మిరపకాయలు, తొడిమల పొడి కల్తీ కలిపే అవకాశం ఉంది. బజార్లో మిరపకారం కొనకండి. మిరపకాయల్ని కొని మరపట్టించుకోండి. ఇంతకు మించి సురక్షక విధానం లేదు.

5. కంది పప్పు, పెసర పప్పు: కృత్రిమ రంగులు కలిపి నాణ్యత లేని పప్పుని అంటగట్టే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. రంగుని చూసి మోసపోకండి.

పప్పుని కాసేపు నాననిచ్చి నాలుగైదుసార్లు కడిగి శుభ్రం చేసుకొని వాడుకోండి.

6. బియ్యం: మట్టి బెడ్డలు, పలుగురాళ్లు, వరినూక, మెరుపు వచ్చేందుకు రసాయనాలు కల్తీ కలుపుతారు. బాగు చేసి, గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్ది సేపు నాననిచ్చి 2-3 సార్లు బాగా పిసికి కడిగితే బియ్యంమీద ఉన్న విషాలన్నీ పోతాయి.

7. యాపిల్ : పైన లామినేషన్ పొరను కృత్రిమంగా అంటించటం ఇందులో ప్రమాదకరం. గోరుతోనో బ్లేడుతోనో గీకితే తెల్లటి పొర లేచి వస్తోందంటే పైన మైనం పొర ఉన్నట్టే లెక్క. తొక్క తీసి వాడుకోవటమే శ్రేయస్కరం.

8. ఉప్పు: ఉప్పులో కూడా ఇసుక, చాక్ పౌడర్ కల్తీలు కలుపుతుంటారు. గాజుగ్లాసు నీళ్ళలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి బాగా కలపండి ఉప్పు కరిగిపోయి అడుగున కరగకుండా మిగిలిందంతా కల్తీయేనని గుర్తించండి. రాళ్ల ఉప్పుని మనమే మిక్సీ పట్టి వాడుకుంటే ఈ కల్తీ బాధ తప్పుతుంది.

9. పాలు: పాలలో నీళ్లు కలిపితే కొంపలంటుకున్నదేమీ లేకపోవచ్చు. కానీ, యూరియా, డిటర్జెంట్ పొడి, సింతటిక్ పాలు, హైడ్రోజెన్ పెరాక్సైడ్ లాంటివి కలిపినప్పుడు మనం ప్రమాదాలకు గురౌతాం.

గిలకరిస్తే, నురుగు వచ్చిందంటే అందులో తెల్లదనం కోసం డిటర్జెంట్ పొడి కలిపినట్టే నని, కాచినప్పుడు పసుపు పచ్చని మీగడ కడితే అవి కృత్రిమ పాలు అని గుర్తించండి. మధ్యాన్నం దాకా నిలవుండేందుకు పాలలో హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ కలిపే ప్రమాదం వుంది.

బిందెడు నీళ్లలో కప్పు యూరియా కలిపితే ఆ నీళ్లు తెల్లగా పాలమాదిరే ఉంటాయి. ఫినాల్ కలిపినా నీరు తెల్లగా ఉంటుంది. నీళ్లపాలను చిక్కనిపాలుగా చూపించటానికి ఇలాంటి కల్తీలు కలుపుతారు.

సాధ్యమైనంతవరకూ ప్రభుత్వ కంపెనీల పాలను కొనుక్కోవటమే మేలు. ఇంతకు మించి మనం చెయ్యగలిగింది లేదు.

10. కొబ్బరి నూనె: పామాయిలు, ఇంజను ఆయిల్, లిక్విడ్ పారాఫిన్

లాంటివి కల్తీ కలుపుతారు. కొబ్బరి నూనెని కడుపులోకి తీసుకోబోయే ముందు ఆలోచించి తీసుకోండి!

ఇవి కాక, మిరియాల్లో బొప్పాయి గింజలు, ఆవాల్లో సన్న ఇసుక ఇలా కొనేవాడి భద్రత గురించిన ఆలోచనే లేకుండా నిర్భీతిగా కల్తీ వ్యాపారం సాగిపోతోంది. మనమే జాగ్రత్తగా ఉండాలి...ముఖ్యంగా ఈ కరోనా కష్టకాలంలో!!!

◆ కూర ఎక్కువ, అన్నం తక్కువ తినండి!

ఒక మనిషి రోజుకు కనీసం 500 గ్రాములు కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరలు తీసుకో గలిగితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇద్దరు పెద్దవాళ్ళు, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్న ఒక ఇంట్లో 3-4 కట్టల పాలకూర లేదా తోటకూరని వండుతారు. దాన్ని ఆ నలుగురు + పనమ్మాయి + అనుకోకుండా వచ్చిన అతిథి... ఇలా అందరికీ తలా కాస్తా సర్దితే, ఆ ఇంట్లో ఒక్కో మనిషి వాటా కింద 2-3 ఆకులు మాత్రమే వస్తాయి. ఇలా తింటే ఇమ్యూనిటీ బూస్టరుగా అది చాలదు. ఒక్కో మనిషి కనీసం 2కట్టలు ఆకుకూరలు అంటే ఆ నలుగురికోసం 8-9 కట్టలు వండి తినిపించాలి. అలా ఎక్కువ కూరని తక్కువ అన్నంతో తినే విధంగా ఎలా వండాలో ప్లాన్ చేసుకోవాలి. మన వంటల విధానం మారాలి.

తేలికగా అరిగే పదార్థాలు వండుకుంటే ఇలాంటి సమయంలో మంచిది. కూరలు ఎక్కువగా, అన్నం తక్కువగా తినేందుకు వీలుగా వండే విధానాలు మార్చుకోండి. వరి అన్నానికి ప్రాధాన్యత తగ్గిస్తే అందరికీ మంచిది. కూరగాయల్లో ఉండే ఆహార పీచు జీర్ణాశయ వ్యవస్థని శక్తిమంతం చేస్తుంది. తద్వారా రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

చిరుధాన్యాలకు కూడా ప్రాధాన్యతనిస్తే షుగరు, కొవ్వులు రక్తంలోకి అతిగా చేరకుండా చేస్తాయి.

ఫైబరు చాలినంత తింటే కడుపు నిండిన సంతృప్తి కలుగుతుంది. అందువలన ఏదో ఒకటి తినాలనే యావ తగ్గుతుంది కూడా!

జి.వి.పూర్ణచందు

◆ వేపుడు కూరలు వేధించేవే

కరోనా భయం వదిలేవరకూ సాధ్యమైనంత మేర నూనెలో వేసి వండే వేపుడు కూరలు, నూనె పోసి వండే మసాలా కూరల్ని తినటం ఆపటమే మంచిది. నరకలోకంలో పాపుల్ని సలసలా కాగే నూనెలో వేయించినట్టు మనం కూడా కోమలమైన కూరగాయల్ని నూనెలో వేసి వేయించి, వంకాయ బొగ్గుల్ని, బెండకాయ బొగ్గుల్ని ఉప్పూకారం చల్లుకు తినటం మానకపోతే శరీర దారుఢ్యం నశించిపోతుంది. స్థూలకాయులకు త్వరగా కరోనా సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఇగురుకూరలు, కందిపప్పు లేదా పెసరపప్పు కలిపివండిన పప్పుకూరలు, ఆవపిండి కొద్దిగా కలిపి వండిన ఆవకూరలు, పెరుగు కలిపి వండిన పెరుగుపచ్చళ్లు ఇమ్యూనిటీని పెంపు చేస్తాయి. వేపుడు కూరలు, పులుసుకూరలు, నూనె కూరలు, మసాలా కూరలు ఇమ్యూనిటీని చంపుతాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని సంహరించే వంటకాలు కాబట్టి, వాటి ప్రభావం ఇమ్యూనిటీపై వుంటుంది.

◆ అవసరమైనంతే వండుకోండి

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ over-purchasing & over consumption of food అవసరమైనంతే కొనటం, అవసరమైనంతే వండటం, అవసరమైనంతే తినటం ఈ మూడూ పాటించటం అవసరం అని పేర్కొంది. నిజానికి యూరోపియన్ ప్రాంతాలవారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ సూచన చేస్తున్నట్లుకూడా చెప్పింది. అందువలన నిత్యావసరాల కొరత, ధరల పెరుగుదల, కొందరిదగ్గర నిల్వలు పేరుకుపోవటం కొందరికి అస్సలు అందకపోవటం లాంటివి జరుగుతాయి.

అసమాన పంపిణీ (unequal distribution of products) వలన సమాజానికి అపకారం జరుగుతుందని కూడా హెచ్చరించింది.

ఈ అలవాటు మనలో కూడా ఉంది. 2009లో అమెరికన్ విదేశ వ్యవహారాల కార్యదర్శి condoleezza rice ప్రపంచంలో ఆహార కరువు రావటానికి భారతీయులు ఎక్కువగా తినటమే కారణం అని వ్యాఖ్యానించింది

ఆమె ఆ రోజున అలా నోరుపారేసుకుందని మనం నొచ్చుకున్నాం గానీ, పెళ్లి పేరంటాల సమయంలో మనం తినేదానికన్నా పారేసేదే ఎక్కువగా ఉండటాన్ని కాదనలేం కదా! మన అవసరంతో పాటు ఇతరులకూ ఆహార అవసరం ఉంటుందని మర్చిపోవద్దని ప్రకటించింది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ.

ఇంటి భోజనంలో కూడా ఆహారవృధాని ఆపితే, ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది.

ఈ కరోనా సమయంలో విందు భోజనాల పద్ధతిలో అనేక కూరగాయలు, అనేక పప్పులు, పచ్చళ్లు తినే అలవాటుని తగ్గించుకుందాం. కూర, పప్పు, పచ్చడి, చారు లేదా పప్పుచారు, పెరుగుపచ్చడి, మజ్జిగ ఇలా తింటే ఆ ఆహారం ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది.

కరోనా నియమాలలో over eating అనేది తప్పనిసరిగా నిషిద్ధం.

ఫ్రిజ్జులో వుంచిన కూరగాయలు అయ్యే వరకూ, కొత్త కూరగాయలు కొనకండి. ఫ్రిజ్జులో కూర, పప్పు, పచ్చళ్లను నిలవబెట్టే అవసరం రాకుండా కావలసినంత మాత్రమే వండుకోండి. ఆహార వృధాని ఆపండి.

పాడైపోయే కూరల్ని ముందు వండండి. పండ్లు కూడా తాజా దనాన్ని కోల్పోకముందే తినటానికి ప్రయత్నించండి.

ఇటీవలి కాలంలో frozen fruits and vegetables అంటే డీప్ ఫ్రిజ్జులో పండ్లను కూరగాయలను గడ్డకట్టేలా చల్లబరిచి వాడుకునే సంస్కృతి మనకూ అలవాటయ్యింది. నిజానికి 365 రోజులూ తాజాగా కూరలు, పండ్లూ దొరుకుతుంటే మనకు ఇలాంటి గడ్డ కట్టించిన కూరలు, పండ్లు తినాల్సిన అవసరం లేనే లేదు.

విదేశీ వ్యామోహం తప్ప నిజానికి అలా చేయటం వలన ఒనగూరే ప్రయోజనం లేదు.

◆ ఇంటి వంటే సో బెటరు

"prepare home-cooked meals" అనేది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఇచ్చిన నినాదం. ఇంట్లో అన్నం వండి బజారునుండి కర్రీలు

తెచ్చుకోవటం ఒకతరహా నాగరికతగా మధ్యతరగతిలో బయల్దేరిన ఒక విచిత్ర ధోరణి. టైం లేదనటం ఒక వంక మాత్రమే! ఆరోగ్యానికి తప్ప ఇతర విషయాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని అర్థం. healthy eating గురించి ఇప్పుడు తప్ప ఇంకెప్పుడు ఆలోచిస్తాం?

అమెరికన్ ఆహారభద్రతా సంస్థ (ఎఫ్.డి.ఎ) Food Code 2017 Section 3-301.11లో 'రెడీ టు ఈట్' పదార్థాల గురించి ప్రకటించిన మార్గదర్శకాలు మన దేశానికి వర్తించవు. మనదేశంలో మురుక్కాల్వల పక్కన బళ్లు పెట్టి, ఇడ్లీలు, బజ్జీలు వండుతుంటే జనం అక్కడే నిలబడి తింటుంటారు. భౌతిక దూరమూ, మూపట్టీలు (మాస్కులు), చేతొడుగులు(గ్లోవ్స్) ఇలాంటి నియంత్రణ లేవీ ఉండవక్కడ! అంటురోగాలకు తలుపులు తెరిచే కేంద్రాలివి.

తినేప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి అని సూచిస్తున్నారు. కానీ, వండి వడ్డించే విషయంలో ఏ నియమమూ లేదు. ఈ వీధి భోజనాల్ని, రెడీమేడ్ ఆహార పదార్థాలను కొనటం, తినటం ఆపక పోతే ఇంట్లో కదలకుండా కూర్చుని ఏం ప్రయోజనం?

మన దేశంలో ఆహార పదార్థాల ప్యాకింగుల మీద వాటి వివరాల లేబుల్ అంటించే అలవాటు తక్కువ. మిరపబజ్జీలు, పునుగుల మీద ఏ లేబుళ్లుంటాయి? Unwrapped Bakery Products అంటే బిస్కట్లు, సమోసాలు, కేకులు, బజ్జీలు వగైరా కొనేప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచిస్తోంది. వండిన ఆహార పదార్థంలో కరోనా వైరస్ ఉండకపోవచ్చు. కానీ, వండి అమ్మిన పదార్థాల మీద వైరస్ లేదని నిర్ధారించలేం. వండిన పదార్థాలను పంపుకిందపెట్టి శుభ్రపరచు కోలేం కదా! అందుకని, బైట వండిన వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

"Prepare Home-Cooked Meals" అనేది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రచార సూత్రం.

కరోనా సోకి, వండుకునే ఓపిక లేక, చూసే దిక్కులేక ఇంట్లో క్వారంటైన్ లోవంటరిగా మగ్గుతున్న చాలా కుటుంబాల వారు ఈ సెకండ్ వేవులో

ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. మొదటి విడతలో అధికారుల ఆసరా కొంతైనా ఉండేది. రెండో విడతలో అందరూ చేతు లెత్తేశారు. ఇప్పుడు ఎవరి కర్మకు వారే బాధ్యులు.

ఆహార పదార్థాల తయారీ, ప్యాకింగ్, సరఫరాల విషయంలో 'పరిశుభ్రత' గురించి ప్రభుత్వం కఠిన మార్గదర్శకాలను కూడా ఏర్పరచక పోవటం విచిత్రమే!

మొదటి విడత కరోనా సమయంలో చాలా చోట్ల ప్రభుత్వ యంత్రాంగం ఎవరికైనా కరోనా వస్తే ఆ వీధినంతా మూసేసి, ఆ ఇంట్లో బూచాడు ఉన్నట్టు అమానుషంగా వ్యవహరించింది. ఇప్పుడు ఏ ఇంట్లో కరోనా రోగి ఉన్నా, మాకనవసరం అన్నట్టు వ్యవహరిస్తున్నారు. ఎవరి భద్రత వారే చూసుకోవాలని కరోనా రెండో వేవు మనకి మరో గుణ పాఠం నేర్పింది.

◆ పెరుగుతో ఇమ్యూనిటీ పెరుగు

పెరుగు అనే తెలుగుపదంలో ఎంత శాస్త్రీయత ఉన్నదో తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు. ఉపయోగకారక సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతాయి కాబట్టి, దీన్ని పెరుగు అన్నారు. పాలలో ఇవి ఉండవు. అందుకని పాలకన్నా పెరుగే మెరుగు! ఇందులో ఉపయోగ కారక సూక్ష్మజీవులు పేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి. పేగులు బలంగా ఉంటే వ్యాధినిరోధక శక్తి బలంగా ఉంటుంది. ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన అతిచల్లని పెరుగులో ఈ ఉపయోగకర సూక్ష్మజీవులు విశ్రాంత స్థితిలోకి వెళ్లిపోతాయి. అందుకని చల్లదనం తగ్గాకే తినాలి.

వెన్నతక్కువగా ఉండే పాలను తోడుపెట్టి చిలికిన మజ్జిగ ఇమ్యూనిటీని పెంచే ద్రవ్యాలలో ముఖ్యమైనవి.

ఉదయం పూట టిఫిన్లను మానేసి, వేడి అన్నంలో పెరుగు లేదా మజ్జిగ కలిపిన అన్నం తినటం వలన రోగబలం తగ్గి రోగి బలం పెరుగుతుంది. పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా మజ్జిగ మంచివి. నిన్న మిగిలిన అన్నాన్ని ఉదయమే ఏదో ఒక విధంగా చెల్లబెట్టాలని చూడకండి.

నిన్నటి అన్నం కఫదోషాన్ని పెంచుతుంది. ఉదయం వేడి అన్నంలో చల్లకలిపితే దానిని చద్దన్నం అంటారు. అమ్మవారికి నివేదన పెట్టే చలిది అన్నం ఇదే! కరోనాకష్టకాలంలో ఇంటిల్లిపాదికీ మేలుచేస్తుంది.

మినప్పిండి, మైదాపిండి, శనగపిండితో వంటకాలు బాగా తగ్గించండి. కరోనా ప్రమాదం ముగిసే సమయానికి స్థూలకాయులుగా జనం మారకూడదు. షుగరు, బీపీ, గుండెజబ్బుల విషయంలో కూడా ఈ మూడూ అపకారం చేసేవే. ఇదే అదనుగా మద్యపానం, ధూమ పానం వదిలేయండి! ప్రొద్దున్నపూట టిఫిన్లు మానేసి పెరుగన్నం లేదా చల్లన్నం తినటం వలన ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. వేడన్నంలో పెరుగు లేదా మజ్జిగ(చల్ల)కలిపి తింటే జలుబు తగ్గుతుంది. కరోనాని ఎదుర్కొనే శక్తి శరీరానికి కలుగుతుంది.

◆ పెరుగుపచ్చడితో విజయం

పెరుగులో చిటికెడంత ఆవపిండి కలిపి, లేత అరటి, బీర, పొట్ల, సొర లాంటి కూరముక్కలు, ఉల్లిముక్కలు ఇలాంటివి చేర్చి, తాలింపు పెట్టిన పెరుగుపచ్చడి గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పెరుగుని "ప్రో-బయటిక్" అంటారు. ఆహార పీచు (dietary fibre) ఎక్కువగా ఉండి జీర్ణాశయాన్ని శక్తిమంతం చేస్తాయి కాబట్టి, కూరగాయలను "ప్రీ-బయటిక్" అంటారు. కూరగాయల ముక్కలు, పెరుగు కలిసిన ఈ పెరుగు పచ్చడిని ప్రోబయటిక్ మరియు ప్రీబయటిక్ ఔషధంగా చెప్పవచ్చు. ఇలాంటి ఆహార ఔషధాలు తెలుగువారికి చాలాఉన్నాయి. బూడిదగుమ్మడి, గుమ్మడి, పిల్లిపీచర వేళ్లు, కీర, సొరకాయ, బీరకాయ, పొట్లకాయ, వంకాయ, బెండకాయ, దొండకాయ ఇలా అనేక కూరగాయల ముక్కలతో పెరుగుపచ్చళ్లను చేసుకోవచ్చు.

కేరెట్ ముక్కలు, ముల్లంగి ముక్కలు, ఉల్లి, కొత్తిమీర వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టి, అన్నం కలిపితే, కమ్మని దధ్యోదనం లేదా కర్డ్‌రైస్ ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి ఉపాయాలు ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. ఉదయం టిఫిన్లకు బదులుఇది తింటే ఇంతకన్నా

ఆరోగ్యదాయమైన బ్రేక్‘ఫాస్ట్ ఇంకొకటి లేదు.

టిఫిన్లు రోగాలను ఆహ్వానించేవిగా ఉంటాయి. పెరుగన్నమే ఒక ఔషధంగా రోగశాంతి నిస్తుంది. షుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిక్కూడా కూరగాయల ముక్కలు కలిసిన పెరుగుపచ్చడితో అన్నం తినటమే టిఫిన్లకన్నా ఉత్తమం.

◆ ఉప్పు ముప్పే!

పెరుగులోనూ, మజ్జిగలోనూ ఉప్పు కలిపి తినే అలవాటుని ఈ సమయంలో మానుకోవటం ఉత్తమం. రోజు మొత్తం మీద మనిషికి కావలసిన ఉప్పుకన్నా ఎక్కువ ఉప్పుని కేవలం ఈ పెరుగన్నంలో చెంచాడు ఉప్పు వేసుకోవటం ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరిపోతుంది. ఇంక ఆహార పదార్థాల ద్వారా వెళ్లే ఉప్పంతా అదనపు ఉప్పే అవుతుంది! ఉప్పు మీద మనలో ఆగ్రహం మొదలవ్వాలి ఈ సమయంలో!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 11 మిలియన్లమంది ఆహార దోషాల వలన మరణిస్తుంటే, వారిలో 30 లక్షలమంది ఉప్పు అతిగా తినటం కారణంగా కలిగిన వ్యాధులతో మరణించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించింది. ఉప్పు ఎక్కువగా వేయవలసిన అవసరం లేని వంటకాలను ప్రోత్సహించేలా చూడాలని వైద్యవేత్తలకు సూచించింది.

తెలుగు వారి విషయానికొచ్చే సరికి చింతపండు లేద అపులుపు పదార్థాలను కలిపి వండేప్పుడు ఎక్కువ ఉప్పు పడుతుంది. సొరకాయ ఇగురుకూర చేసుకుంటే చిటికెడు ఉప్పు, అరమిరప కాయ తాలింపు వేస్తే సరిపోతుంది. కానీ, చింతపండు రసం పోసి, సొరకాయ పులుసు కూర వండుకుంటే అందులో చెంచాడు ఉప్పు, గరిటెడు కారం, అదనంగా బెల్లం ఇవన్నీ వేయాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి పులుపును మానేస్తే అదనపు ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించవచ్చు.

అలాగే అతిగా మసాలాలను తగ్గించుకుంటే అదనపు ఉప్పు తగ్గుతుంది. ఊరుగాయలు పులవబెట్టే ప్రక్రియలో మనం తయారు చేసుకుంటాం కాబట్టి, వాటిలో ఉప్పు ఎక్కువగా కలుస్తుంది.

ఊరుగాయలను తినటం తగ్గిస్తే ఉప్పు వాడకం తగ్గుతుంది.

ఉప్పు ముప్పును కరోనా కాలంలోనైనా గుర్తించాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ విజ్ఞప్తి చేసింది. రానున్న మూడేళ్ల కాలంలో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించేలా ప్రజల్ని జాగృతం చేయాలనే ప్రణాళికను ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చేపట్టింది.

◆ కడిగితే కరోనా వదుల్తుంది

కూరగాయల్ని, పండ్లని చిల్లుల బుట్టలో పెట్టి పంపు కింద ఒక నిమిషం పాటు ధారగా నీరుపడేలా ఉంచండి. చేత్తో బాగా తోమి కడిగి, పొడిబట్టతో తుడిచి ఫ్రిజ్జులో భద్రపరచుకోండి. కాటన్ సంచుల్లో కూరగాయల్ని ఉంచి ఫ్రిజ్జులో భద్రపరిస్తే పాడవకుండా ఉంటాయి.

కూరగాయలు తెచ్చుకున్నాక వాటిని వేరుచేయాలి, శుభ్రపరచుకోవాలి, చాలినంత ఉష్ణోగ్రత మీద వండుకోవాలి లేదా ఫ్రిజ్జులో భద్రపరచుకోవాలి.

కూరగాయలను, ఆకుకూరల్ని $50-70^0C$ మధ్య సన్నసెగన ఉడికించాలి. అంతేగానీ ప్రెషరు కుక్కర్లో పెట్టి హైప్రెషరు మీద అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర ఉడికించకుండా ఉంటేనే మంచిది.

పురుగుమందులు చల్లితే కరోనా అంటదనీ, త్వరగా పండేలా చేయటానికి వాడే రసాయనాల వేడికి కరోనా వైరస్ చచ్చిపోతుందనీ కొందరిలో ఓ అపోహ ఉంది. అలా చేస్తే మనం చేజేతులా విషాన్ని తెచ్చి కూరల్లోనూ, అన్నంలోనూ కలపటం అవుతుంది.

◆ పచారీ సరుకులకు క్వారంటైన్

బియ్యం, పప్పు, ఉప్పు సరుకులు బజారులో కొనటానికి అభ్యంతరం ఏమీలేదు. వాటిలో కరోనా వైరస్ ఉందనే భయం అవసరం లేదు. కానీ, వాటిని అమ్మటానికి చేసే ప్యాకింగ్ పైన కరోనా లేదనలేం. ఒకటి రెండు రోజులు ఆ ప్యాకెట్లను అంటుకోకుండా ఇంట్లో ఒక పక్కన పెట్టి ఉంచటం మంచిది. ఆ తర్వాత ప్లాస్టిక్ ప్యాకింగుని శుభ్రం చేసి, చేతులు కడుక్కున్నాకే ఆ కవరు తెరవండి.

కొరియర్లో వచ్చిన వాటినీ ఇలా రెండురోజులు పక్కన ఉంచి ఆ తరువాతే తెరవండి!

నిలవుండే కూరగాయల్ని, పండ్లని కూడా ఇలానే ఒక పక్కన ఉంచి, ఆ తరువాత కడిగి వాడుకోండి.

కోడిగుడ్లను కూడా శుభ్రం చేశాకే వాడండి. తక్కువ వేడికే ఆమ్లెట్ లాంటివి తయారౌతాయి కాబట్టి, గుడ్లను బాగా ఉడికించే తినటం ఆమ్లెట్లకన్నా సురక్షితం.

అది ఏ వస్తువైనా ఒకటీ రెండు రోజుల క్వారంటైనుని వాటికి విధించటం రక్షణ చర్య. వెంటనే వాడవలసిన అవసరం లేని వాటిని అలా పక్కన పెట్టి ఉంచండి.

◆ చేదు కూడా తినండి!

జీవితం నవరసాలతో రసవత్తరంగా ఉండాలంటే భోజనం షడ్రసాలతో రసమయంగా ఉండాలి. భోజనంలో తీపి, పులుపు, ఉప్పు, వగరు కారం చేదు ఈ ఆరు రుచులూ ప్రధానంగా ఉండాలి. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారాలు బాగా తింటున్నాం. కానీ వగరు, చేదు ఈ రెండు రుచులు కలిగిన వాటిని తక్కువగా తింటున్నాం.

కరోనా వైరసుకి తీపి అనుకూలంగానూ, చేదు విరోధిగానూ పనిచేస్తాయి. అందుకని, తక్కువ తీపి-ఎక్కువ చేదు తినటం కరోనా నిరోధక ఆహారాలలో ముఖ్యమైన విషయం.

వన మూలికలు అమ్మేషాపుల్లో ఎండించిన వేపపూలు దొరుకుతాయి. ఈ వేపపూలను నేతితో వేయించి కారప్పొడిగా చేసుకుని రోజూ మొదటి ముద్ద అన్నంలో తినటం కరోనా నివారకంగా ఉంటుంది.

వేపపూలు, మిరియాలు కలిపి టీలాగా కాచుకుని రోజూ త్రాగితే కరోనాను నిరోధించగలిగే ఔషధంగా ఉపయోగిస్తుంది.

మెంతులు 2-3 చెంచాలమోతాదులో నీళ్ళలో నానబెట్టిగాని, నేరుగా గానీ మింగితే చాలు శరీరానికి కావలసిన చేదు వీటివలన అందుతుంది. అది షుగరువ్యాధికే కాదు, కరోనా నివారణక్కూడా సహకరిస్తుంది.

తరచూ కాకరకాయల్ని కూరగానో, పులుసుగానో వారానికి రెండు మూడుసార్లయినా తింటూ ఉంటే కరోనాని ఎదుర్కొనే శక్తిని శరీరం పొంద గలుగుతుంది. చేదు ఒక శక్తిదాయక ఔషధం (bitter tonic) అని గమనించాలి!

ఆరు రుచుల ప్రసాదం మన ఉగాది పచ్చడి. ఉగాది నుండి శ్రీరామనవమి వరకూ ప్రతీరోజూ ఈ ఉగాది పచ్చడి తింటే రానున్న వేసవికి శరీరం తట్టుకోగలుగుతుంది. నవమి పండుగదాకానే కాదు "కరోనా కష్టకాలం" ముగిసే దాకా ప్రతీరోజూ ఉగాదిపచ్చడి తింటే శరీరంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. కరోనా దరిచేరకుండా ఉంటుంది.

◆ పొట్ట పెరక్కుండా చూసుకోండి!

ఏం తింటున్నాం అనేది ఎంతముఖ్యమో, ఎంత తింటున్నామనే విషయం కూడా అంతే ముఖ్యం. లాక్'డౌన్ పేరుతో ఇంటికి పరిమితం కావటం వలన మనుషులు ఆరగాఆరగా ఏదోకటి తినాలనుకోవటం సహజం. అది చివరికి "అతితిండి"కి (over eating) దారి తీయవచ్చు.

ఊరగాయల్లోను, నిలవుండే ఆహారపదార్థాల్లోనూ, పులుపు ఎక్కువగా కలిసిన పదార్థాల్లోను ఉప్పు, కారం ఎక్కువ కలుస్తాయి. కరోనా సమయంలో వాటిని సాధ్యమైనంత తక్కువ తినండి. తీపి పదార్థాలు అతిగా తీసుకోకండి.

కరోనా ప్రమాదం ఎలా ఉన్నా మనుషులు స్థూలకాయులుగా మారకూడదు. షుగరు, బీపీ, గుండె రోగులుగా మారకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది.

ఇదే అదనుగా లాక్'డౌన్ సమయంలో మద్యపానం, ధూమపానాలను కూడా వదిలేయగలిగితే అంతకంటే గొప్ప ఇంకొకటి లేదు. ఇది పరీక్షా సమయం. పరివర్తనా సమయం కూడా దీన్ని సద్వినియోగ పరచుకుని మనల్ని మనం సంస్కరించుకోగలగాలి.



3. వంటిల్లే వైద్యశాల

రోగనిరోధక శక్తిని పెంపు చేసే ఔషధాలను రసాయనాలు (Rejuvenators) అంటారు.

రసం(ప్లాస్మా), రక్తం, మాంసం, మేద(కొవ్వు), అస్థి, మజ్జ, శుక్రం ఈ ఏడు ధాతువులూ శరీరానికి పోషణ నిచ్చి నడిపిస్తున్నాయి. వ్యాధులమీద పోరాటం జరిపి శరీరం గెలిచేందుకు సహకరిస్తున్నాయి

'అయనం' అంటే సంచారం! రసాయనం అంటే గుండు సూది మొన మోపినంత మేరక్కూడా ధాతువులు అందేందుకు శరీరంలో జరిగే ధాతుసంచారాన్ని 'రసాయనం' అంటారు. అలా ధాతువులను పోషించి, అవి సక్రమంగా శరీరం అంతటికీ అందేలా చేసే ఔషధాలను రసాయన ఔషధాలు అంటారు. ఆయుర్వేద భాషలో రసాయనం అంటే chemical కాదు. రసాయనం అంటే rejuvenator అని!

రసాయనాలను వాడితే దీర్ఘాయుష్షు(longevity), స్మృతి (Recapitulating Power), మేధస్సు (Intelligentia), ఆరోగ్యం, తరుణ వయప్రభ (Youthfulness), వర్ణం (Complexion), బలం (Strength) కలుగుతాయి.

శరీరానికి కరోనా వ్యాధిని తట్టుకునే శక్తి (immunity) నిచ్చేవి ఈ రసాయనాలే! వాటిలో మన వంట ఇంట్లో దొరికేవే అనేకం ఉన్నాయి. "అనుపానం పులిపాలు" మాదిరి జనసామాన్యానికి దొరకటం అసాధ్యమైనవి ఎంత గొప్పవైనా వాటిని చెప్పి ప్రయోజనం లేదు. అందుకని, వంటింటినే గొప్ప వైద్యశాలగా మార్చిన కొన్నింటిని ఇక్కడ పరిచయం చేస్తున్నాను.

ఈ రసాయనాలు కామ్యరసాయనాలు (శరీర ఆరోగ్యాన్ని పెంపు

చేసేవి- for promotion of health of individuals), నైమిత్తిక రసాయనాలు(వ్యాధిని నయం చేసేవి-for cure of diseases), మేధ్యరసాయనాలు (improve the mental faculties-మేధా సంపత్తిని, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెంపు చేసేవి), ఆచారరసాయనాలు (మనిషిని మానవుడిగా చేసే ఉన్నత జీవనవిధానాలు- rules of conduct, practice, usage, precept) అని నాలుగు రకాలుగా ఉంటాయి.

ఆమలకి(Phyllanthus emblica), అశ్వగంథ (withania somnifera), బ్రాహ్మి(Bacopa monnieri), శంఖుపుష్పి, (Convolvulus pluricaulis), తిప్పతీగ (Tinospora cordifolia) అతిమధురం(Glycyrrhiza glabra) ఇలా రసాయన ఔషధ ద్రవ్యాలు అనేకం శాస్త్రంలో ఉన్నాయి. పిల్లిపీచర వేళ్లు, కటుకరోహిణి, వస, తులసి, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, కాకర, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, ధనియాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, పొదీనా, అడ్డసరం, వస ఇలాంటి రసాయనాలు (ధాతుపోషకాలు) మనకు వంటగదిలోనే ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. మనం వాటిని ఇప్పుడు సద్వినియోగపరచుకో గలగాలి.

◆ అల్లంతో కఫ, వాత దోషాలు పోతాయి

నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ వారి Pubmed జర్నల్లో (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21929329/) అల్లం గురించి అనేక పరిశోధనా నివేదికలు ప్రచురితం అయ్యాయి.

Zingiber officinale Roscoe (Zingiberaceae) అనేది అల్లం వృక్షనామం. ఆంగ్లంలో జింజర్ అంటారు. ఆహార పరంగా సుగంధ ద్రవ్యంగా అల్లం ఎంత ముఖ్యమైనదో వైద్య పరంగా ఔషధ విలువలతో అంతే ప్రాముఖ్యత కలిగింది కూడా!

జలుబు, జ్వరం, గొంతులో పుండు, వాంతి వికారాలు, విరేచనాలు, జీర్ణకోశ సమస్యలు, అజీర్తి, మలబద్ధత, కీళ్లవాతం, మోకాళ్ల నొప్పులు,

జాయింట్ల వాపులు, కండరాల నొప్పులు, రక్తపోటు, మానసిక సమస్యలు, అనేక సూక్ష్మజీవుల కారణంగా వచ్చే అంటు వ్యాధులు, కడుపులో నులిపురుగులు ఇలా అనేక వ్యాధి లక్షణాల మీద తక్షణ నివారక ఔషధంగా అల్లం ప్రయోగం ఉంది.

gingerols, shogaols, paradols, and zingerone ఇలాంటి రసాయనాలు అల్లంలో ఉన్నాయి. వీటిని phytochemicals అంటారు. ఇవి సూక్ష్మజీవినాశకంగా పనిచేస్తాయి. అలాగే, విషదోషాలను హరించేందుకు antioxidantsగానూ, వాపును తగ్గించేందుకు anti-inflammatoryగానూ పనిచేస్తాయి. వీటికి chemopreventive and antineoplastic effects కూడా ఉండటం చేత అల్లం కేన్సరు వ్యాధి పైన ఔషధంగా ఉపయోగిస్తుంది.

శరీరంలో స్వేచ్ఛగా సంచరించే విషదోషాలను(free radicals) ఊడ్చేస్తాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ అనేవి స్వైరిణి లా స్వేచ్ఛగా సంచరించే ఎలెక్ట్రాన్లు. ఇవి తమతో జతకట్టే ఎలెక్ట్రాన్ల కోసం వెదుకుతూ శరీరంలో సంచరిస్తుంటాయి. జత దొరికితే రెండూ కలిసి క్షణాలలో DNAను ఇతర జీవకణాలను నాశనం చేస్తాయి. కేన్సరు లాంటి వ్యాధులు రావటానికి ఇవి కారణం అవుతాయి.

వీటిని అదుపు చేయగలిగే శక్తి Antioxidantsకు ఉంది. అల్లంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆ విధంగా కేన్సరు నివారకంగా ఉపయోగ పడతాయి. కేన్సరు గడ్డలు ఏర్పడకుండా, ఏర్పడినవి పెరగకుండా కాపాడటానికి (chemopreventive action) అల్లం సహకరిస్తుంది!

కరోనా రోగులకు్కూడా అల్లం ఉపయోగ పడ్తుంది. వికారాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఆహారాన్ని తినబుద్ధి అయ్యే లా చేసి, అరుచిని పోగొడుతుంది. శ్వాసనాళంలో కఫం చేరకుండా, వాతపు నొప్పులు పెరక్కుండా సాయపడ్తుంది. కోవిద్ రోగులు త్వరగా కోలుకునేందుకు అల్లం సహకరిస్తుంది. మానసిక ఉత్తేజాన్ని, ఉల్లాసాన్ని ఇచ్చి, నిరాశ, నిస్పృహలు తొలగించే శక్తి కూడా దీనికుంది.

కానీ, కరోనా మొదటి విడతలో కోవిద్ రోగుల్లో అధిక సంఖ్యాకులు అల్లం టీని త్రాగి ఉపశమనాన్ని పొందారు. అయితే, అతి సర్వత్రా వర్జయేత్... కదా! అల్లాన్ని అతిగా తీసుకుంటే పేగుల్లో యాసిడ్ పెరిగి పుళ్ళుపడేలా చేస్తుంది. వేడి చేస్తుంది.

అల్లానికి గల గుణాలను అర్థం చేసుకోకుండా ఓ కప్పు అల్లం టీ త్రాగితే జన్మలో కరోనా రాదు.... ఇలాంటి అసత్యాలను కొందరు అత్యుత్సాహపరులు ప్రచారం చేశారు. కరోనా వైరసుని చంపే ఔషధం ఇది అని ఋజువైన దేదీ లేదు.

'భోజనాగ్రే సదా పథ్యం లవణార్ద్రక భక్షణం'– సైంధవలవణం అల్లం నూరి నెయ్యి వేసుకుని మొదటిముద్దగా తింటే ఔషధ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. విషదోషాలు పోతాయి. అన్నహితవు కలుగుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఉసిరికాయ తొక్కుపచ్చడి (నల్లపచ్చడి)లో అల్లం ముద్ద కలిపి రోజూ తింటే తిన్నది వంటబట్టటం ద్వారా కరోనాని తట్టుకునే శక్తి శరీరానికి కలుగుతుంది.

అల్లం, వెల్లుల్లి, వాములను కలిపి టీ కాచుకుని రోజూ 1-2 సార్లు తీసుకుంటూ ఉంటే పేగులు, ఊపిరితిత్తులు దృఢమౌతాయి. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చినవాళ్లూ, రానివాళ్లు కూడా తీసుకోదగిన ఔషధం ఇది.

పంచదార కన్నా బెల్లం కలుపుకోవటం మంచిది. మెత్తగా చలిమిడి ముద్దలా, మరీ బంగారం రంగులో మెరిసిపోతున్న బెల్లాన్ని కొనకండి. అది రంగులు, రసాయనాలు కలిసినది కావచ్చు. సహజమైన రంగులో గట్టిగా ఉన్న బెల్లం ఎంచుకోండి.

◆ హారతి కర్పూరంతో దిబ్బడ వదుల్తుంది!

లధక్ లాంటి ఎత్తైన ప్రాంతాలలో ఆక్సిజన్ చాలక ఊపిరాడని పరిస్థితి రాకుండా అక్కడ ప్రతీ ఒక్కరూ ఒక జేబురుమాలలో కొద్దిగా వాము, ముద్దకర్పూరం, లవంగం పొడి, నాలుగైదు చుక్కలు జామాయిల్ (యూకలిప్టస్ నూనె) కలిపి మూటగట్టి వాసన పీలుస్తూంటారు. ఆక్సిజన్ లెవెల్స్ పెరగటానికి ఇది తోడ్పడుతుందని ఇలా చేస్తారు. ఇది శతాబ్దాలుగా వాళ్లు పొందుతున్న ప్రయోజనం.

అయితే, కోవిద్ వ్యాధిలో ఆక్సిజన్ స్థాయిని పెంచటానికి ఇది నిజంగా ఉపయోగపడ్తోందనే విషయంలో ఎలాంటి నిర్ధారణ జరపలేదు. ఏ నిర్ధారణ ప్రయత్నాలు చెయ్యకుండా పనిచెయ్యదని తేల్చకుండా నిర్ధారణ కాలేదనడం అన్యాయమే! ఇలాంటి సాంప్రదాయక వైద్య విధానాల గురించి ఆలోచించే తీరిక, అవకాశం ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలకు లేదు. ప్రస్తుతం కరోనా ఎవరినీ ఊపిరి సలపనీయని మాట నిజం.

ఇది శ్వాస నాళికను (nasal Air path ways)ని కఫంతో మూసుకుపోకుండా, దిబ్బడవేయకుండా సహకరిస్తుంది. శ్వాసనాళాలు శుభ్రపడతాయి.

కర్పూరం తీక్షణ ద్రవ్యం. ఊపిరి నాళాలు సున్నితమైనవి కాబట్టి అతిగా కర్పూరాన్ని వాడకూడదు. అతిగా వాసన పీలిస్తే ముక్కుల్లోంచి నెత్తురు స్రవించటం లాంటి ప్రమాదాలు కూడా జరుగుతాయి.

పూర్వం పెళ్లిళ్లలో కర్పూరం పుల్లలు ఇచ్చే వాళ్లు. దాన్ని వాసన చూస్తే శుభకార్యం జరిగేప్పుడు ఎవరూ తుమ్మకుండా ఉంటారనే ముందు జాగ్రత్త కోసం వీటిని ఇచ్చేవారు. ఇన్'హేలర్ల వాడకం కన్నా పైన చెప్పిన కర్పూరం మూట మెరుగైన పద్ధతి.

◆ గొంతులో నుసని పోగొట్టే "వస"

వసకొమ్ముని సంస్కృతం హిందీ బాషల్లో "వచ" అంటారు. Acorus calamus Linn. (Acoraceae) దీని వృక్షనామం. పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. నరాల జబ్బులు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, థైరాయిడ్ లాంటి మెటలిక్ వ్యాధులు, లివరు, మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో దీని ప్రయోగం ఉంది.

మనసుని స్థిమిత పరుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. శారీరక మానసిక శక్తుల్ని పెంచుతుంది. జీర్ణశక్తిని కాపాడుతుంది. కామెర్లలాంటి లివర్ వ్యాధుల్లో ఉపయోగపడుతుంది. పుండుని త్వరగా మానేలా చేస్తుంది.

వసకొమ్ముని సానమీద అరగదీసిన గంధాన్ని రెండు చుక్కలు తేనె వేసి చంటి పిల్లలకు నాకించే ఆచారం ఉంది. మాటలు వస్తాయి, తెలివి

తేటలు పెరుగుతాయి. జలుబులు దగ్గులు రాకుండా ఉంటాయని!

ఊపిరితిత్తుల్ని బలసంపన్నం చేసి దగ్గు జలుబులను నివారించే శక్తి వసకొమ్ములకు ఉంది. గొంతులో నుసని తగ్గిస్తుంది.

వసకొమ్ముని దంచిన పొడి పావుచెంచా తీసుకుని ఓ గ్లాసు నీళ్లలో కలిపి టీ లాగా కాచుకుని తాగితే పైన చెప్పిన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కఫం తగ్గుతుంది. దగ్గు, జలుబు తుమ్ములు నిదానిస్తాయి. విషదోషాలకు, వైరస్ దోషాలకూ విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కరోనా వ్యాధి వచ్చిన వారు రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకుంటూ ఉంటే ఊపిరితిత్తులు శక్తిమంతమై వైరసు తాకిడిని తట్టుకో గలుగుతాయి. ఆయాసం నెమ్మదిస్తుంది.

◆ అక్రోటుతో వ్యాధినిరోధం

అక్రోటు లోపల మెదడు ఆకారంలో బీజం ఉంటుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని ఇది పెంపు చేస్తుంది. పిల్లలకు, వయో వృద్ధులకు, గర్భవతులకు, ఇంట్లో అందరికీ ఖరీదైనా సరే, రోజూ ఆల్మాండ్'నట్స్ ఇస్తూంటే కరోనాని ఎదుర్కో గలిగే శక్తి సిద్ధిస్తుంది.

దానిమ్మ, యాపిల్ ఒక్కో కప్పు, ఆల్మాండ్స్ పావుకప్పు ఈ మూడింటినీ కలిపి నేరుగా తినటం, లేదా జ్యూసు తీసుకుని త్రాగటం వలన జలుబు తరచూ రావటం ఆగుతుంది.

గుమ్మడి గింజలు, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, అవిసె గింజలు, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా, అక్రోటు ఇవన్నీ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఉపయోగపడేవే! చాలినంత తీసుకోండి.

◆ గోల్డెన్ మిల్క్

పసుపు తెలుగు వారికి మంగళప్రదమైనది. శుభకార్యాలకు తప్పనిసరిగా వాడుకునే ద్రవ్యం. చర్మానికి వన్నె కోసం పసుపు పూసుకుని స్నానం చేయటం ఆడవారి ఆచారం. ఆహార పదార్థాలలో కేవలం మంచి రంగు కోసమే దీనిని వాడుతున్నారు. దీని ఔషధ గుణాలను మనం పెద్దగా ఉపయోగించుకోవటం లేదనే చెప్పాలి.

పసుపులో కర్కుమిన్ అనే రసాయనం ఉంది. దీనికి విషదోషాలను హరించి, కణాలను సంరక్షించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ధర్మాలున్నాయి. కరోనా నివారణకు ఈ ధర్మాలు ఉపయోగపడవచ్చు. ప్రయోగించి చూసినప్పుడు కదా తెలిసేది.

పసుపు, దాల్చిన చెక్కపొడి, మిరియాల పొడి ఈ మూడింటి మిశ్రమాన్నీ ఒక గ్లాసుపాలలో ఒక చెంచా మోతాదులో కలిపి ఒక పొంగు రానిచ్చి, కావాలంటే తీపి కలుకుని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం త్రాగుతుంటే antioxidant properties వంటబడతాయి.

రెండో విడత కరోనా కీళ్ల వ్యాధుల్ని ఎక్కువగా తెస్తోంది. ఇది త్రాగుతుంటే కీళ్లు ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి. అల్జిమర్స్ వ్యాధిలో కూడా ఇది పనిచేస్తుంది. విద్యార్థులకు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మానసిక ఉత్తేజాన్నిస్తుంది. షుగరు వ్యాధిలోనూ, గుండె జబ్బుల్లోనూ, బీపీ వ్యాధుల్లోనూ ఈ గోల్డెన్ మిల్క్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కేన్సరు రిస్కు తగ్గుతుంది. సూక్ష్మజీవి నాశకంగా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ 'డి', కేల్షియం వంటబట్టడానికి సహకరిస్తుంది.

◆ పేరులేని వ్యాధికి పెన్నేరుగడ్డ

Indian Institute of Technology (కొత్తఢిల్లీ)కి చెందిన బయోటేక్నాలజీ శాఖలో శాస్త్రవేత్తగా పనిచేస్తున్న డి. సుందర్ ప్రకటించిన ఒక నివేదికని ఎకనామిక్ టైమ్స్ వారి హెల్త్ వరల్డ్.కామ్‌లో May 19, 2020 న ప్రచురించారు.

IIT-Delhi మరియు Japan's National Institute of Advanced Industrial Science and Technology (AIST) వారు సంయుక్తంగా చేసిన పరిశోధనలో అశ్వగంధను coronavirus preventive drugగా గుర్తించినట్టు ఆ నివేదికలో పేర్కొన్నారు. మలేరియా జ్వరం మీద కూడా దీని ప్రయోగాన్ని పరిశీలించి నిర్ధారించారు.

అశ్వగంధ పొడి, అతిమధురం పొడి, తిప్పసత్తు (గుడూచి సత్వం), పిప్పళ్లపొడి ఈ నాలుగింటినీ కలిపిన చూర్ణాన్ని కరోనా, మలేరియా

వ్యాధుల పైన ప్రయోగించి మంచి ఫలితాలనిచ్చినట్టు కనుగొన్నారు.

2020 అక్టోబర్ 6న మన కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖామాత్యులు హర్షవర్ధన్ గారు AYUSH standard treatment protocol పేరుతో కోవిద్ వ్యాధి చికిత్సకు సహకరించే ఆహార విధానాలను కొన్ని ఔషధాలను, యోగా ప్రక్రియలను ప్రకటించారు. ఇవి ప్రధాన చికిత్సకు అనుబంధంగా ప్రయోగించ దగినవిగా (adjuvant therapy) ఆయన పేర్కొన్నారు.

'పేరులేని వ్యాధికి పెన్నేరుగడ్డ' అని తెలుగు సామెత. కొత్తగా పేరుపెట్టిన వ్యాధుల్లోనూ, చికిత్సలేని వ్యాధుల్లోనూ పెన్నేరు (అశ్వగంధ)ని వాడాలని దీని భావం.

శారీరక, మానసిక శక్తిని పెంపు చేయటం, వాపులను తగ్గించటం, రక్తంలో షుగరు స్థాయిని అదుపు చేయటం, గుండెను బలసంపన్నం చేయటం అశ్వగంధ ప్రయోజనాలు. Withaferin అనే జీవరసాయనం ఇందులో ఉంటుంది. ఇది కేన్సరు గడ్డల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది.

అశ్వగంధ పొడి, అతిమధురం పొడి, తిప్పసత్తు (గుడూచి సత్వం), పిప్పళ్లపొడి ఈ నాలుగింటినీ కలిపిన మిశ్రమాన్ని అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు పాలలో కలిపి ఒక పొంగు వచ్చేలా కాచి రోజూ రెండుపూటలా త్రాగుతుంటే మంచి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

◆ తులసితో కలసి సాగుదాం

తుల(పోలిక) లేనిది తులసి! సాటిలేనిదని! ఇది పవిత్ర ఔషధం.

గ్లాసు నీళ్ళలో ఐదారు తులసాకులు, చిటికెడు ముద్ద కర్పూరం వేసి కొద్దిసేపు ఉంచిన తులసి తీర్థం. తులసాకుల రసం, తులసాకుల టీ సర్వరోగ నివారకాలుగా పనిచేస్తాయి. మరణశయ్య మీద ఉన్న రోగి కఫంతో గొంతు పూడుకుపోయి, శ్వాస ఆడక అవస్థ పడుతున్నప్పుడు తులసి తీర్థం పోస్తారు. ఆఖరి ఆశ ఇది. తులసి నీళ్లు కఫాన్ని తగ్గిస్తాయని!

అయితే, తులసి immune systemని శక్తిమంతం చేస్తుందని, కఫాన్ని పోగొట్టి, శ్వాసమార్గాన్ని శుభ్రపరుస్తుందని, శ్వాస బాగా ఆడేలా చేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు అంగీకరిస్తున్నారు. జీర్ణశక్తిని పెంపుచేయటం

ద్వారా ఇది కఫాన్ని తగ్గించ గలుగుతోంది. తద్వారా విషదోషాల్ని హరించ (detox) గలుగుతోంది

తులసిని అనుపానంగా తీసుకుంటే మందులు వేగంగా పనిచేస్తాయి. ఈ గుణాన్ని 'యోగవాహి' అంటారు. విషదోషాల్ని హరించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు, జీవకణాల ఉత్పత్తికి నిర్మాణాత్మక రసాయన చర్యని కూడా ఇది అందిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్ని, పేగుల్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. వార్ధక్య లక్షణాల్ని, క్షీణింపచేసే పరిస్థితుల్నీ తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో వ్యర్థాల్ని తొలగిస్తుంది. రక్తంలో షుగరు తగ్గిస్తుంది. చెమట పట్టేలా చేసి జ్వర తీవ్రత తగ్గిస్తుంది. ఫ్లూ, కీళ్ళ వాతం, కంటి వ్యాధులు, జలోదరం, కామెర్లు, జలుబు, తలనొప్పి,

జీర్ణకోశవ్యాధులు, వాపులు, గుండె జబ్బుల్లో ఇది ఔషధం!

నీడన ఎండించిన తులసి ఆకులు, వెన్నులు, రెమ్మలు, వేళ్లతో సహా తులసి పంచాంగాలూ ఒకే గుణం కలిగి ఉంటాయి. తులసిని సమూలంగా దంచి, యాలకులపొడి, మిరియాలపొడి, పొదీనా ఆకుల పొడి తగుపాళ్ళలో కలిపి సీసాలో భద్రపరచండి. గ్లాసు నీళ్ళలో ఒక చెంచా పొడిని వేసి మరగ కాచి నిమ్మరసం కలిపి ముప్పొద్దులా సేవించండి. కరోనా లక్షణాలతో పాటు కీళ్ళవాతం, వాత వ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, దురదలు, ఎసిడిటీ, టైఫాయిడ్, అమీబియాసిస్ లాంటి జీర్ణకోశ వ్యాధులు తరచూ తిరగబెట్టే వారికి షుగరు రోగులకూ ఈ "తులసి పానీయం" మంచిది. రెండో విడత కరోనాలో కనిపించే అన్ని లక్షణాల మీదా తులసికి ప్రయోగం ఉంది.

కొన్ని రకాల తులసి మొక్కల్లో యూజెనాల్, సిట్రాల్, కర్పూరం, థైమాల్ లాంటి కొన్ని శక్తివంతమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. తులసిని సూక్ష్మజీవి నాశకం (యాంటిసెప్టిక్) అంటారందుకే! రేడియేషన్ చికిత్సలో ఆరోగ్య కణాలు దెబ్బతినకుండా తులసి కాపాడ్తుంది. లవంగం వేసి వండే వంటకాల్లో తులసి ఆకుల్ని కూడా వేసి వండుకోవచ్చు.

పచ్చివిగా తినే సలాదుల్లో తులసి ఆకుల్ని కూడా చేర్చవచ్చు. తులసి

ఆకుల్ని పెరుగు లేదా మజ్జిగలో వేసి తాలింపు పెట్టుకుని తినవచ్చు.

2020 మార్చి, 17 Organic India జర్నల్లో 'ఇమ్యూనిటీని పెంచే తులసి' అనే పరిశోధనా పత్రం ప్రచురితం అయ్యింది. తులసి (Ocimum sanctum) వైరస్, బాక్టీరియా ఇంకా ఇతర వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులకు (pathogens) వ్యతిరేకంగా పనిచేసి, జ్వరాలు, ఊపిరితిత్తుల్లో కఫాన్ని అణిచే గుణం గురించి ఈ నివేదిక ప్రస్తావించింది.

గ్లాసు నీళ్ళలో కాసిన్ని తులసాకులు, చిటికెడు ముద్దకర్పూరం వేసి కొద్దిసేపు ఉంచిన తులసి నీళ్లని మంచినీళ్లకు బదులుగా రోజూ తీసుకుంటే, ఈ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కఫదోషాన్ని, విషదోషాల్ని హరించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందులో ఎక్కువ.

నీడన ఎండించిన తులసిని సమూలంగా దంచి, యాలకులపొడి, మిరియాలపొడి, పొదీనా పొడి కలిపి టీ కాచుకుని రోజూ త్రాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. తులసిని మతపరమైన దృష్టితో కాకుండా ఔషధంగా భావించి అందరూ తీసుకోవచ్చు.

◆ వాము పక్షంలో చేరుదాం

వాము లేదా ఓమం ఘాటైన సుగంధ ద్రవ్యం. చాలాశక్తిదాయకమైంది. సంస్కృతంలో దీప్యక అని, హిందీలో అజవాన్ అని పిలుస్తారు. Trachyspermum copticum దీని వృక్షనామం.

వాము మొక్క మొత్తం సువాసన కలిగి ఉంటుంది. దీని ఆకులక్కూడా వాముతో సమానమైన శక్తి ఉంది. శరీరంలో వాతాన్ని, కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాగా వేడి చేస్తుంది. కడుపులో నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాసు తగ్గుతాయి. వాంతులను తగ్గిస్తుంది. గుండెకు మేలుచేస్తుంది.

వాంపువ్వు ('థైమాల్') మనకు కిరాణా కొట్లలో దొరుకుతుంది. చిటికెడు వాంపువ్వుని పావుగ్లాసు నీళ్లలో కలిపి తాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కళ్ళె, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు ఆగుతాయి. చాలా శక్తివంతమైన ఔషధం. పరిమితంగా వాడుకోవలసి ఉంది.

నీళ్ళలో కొద్దిగా వాము వేసి బాగా ఉడికేలా మరిగించి, ఆ నీటిని మంచినీళ్లకు బదులుగా రోజూ త్రాగుతుంటే ఉపయోగకరం

జలుబు, తలనొప్పి, ఉబ్బసం, గొంతులో బాధ, మూత్రాశయంలో రాళ్ళు, కీళ్లనొప్పులు, దగ్గు జలుబులను తగ్గిస్తుంది. కరోనా వ్యాధిలో సాధారణంగా కనిపించే బాధలన్నింటి మీదా దీని ప్రయోగం ఉంది. అయితే, శాస్త్రీయంగా నిర్ధారణ జరగవలసి ఉంది.

ఇలాంటి ఔషధ గుణ ద్రవ్యాలను అనుపానంగా తీసుకుంటే ప్రధాన చికిత్స వేగవంతం అవుతుందని ఆయుష్ శాఖ పేర్కొంది!

◆ బూడిదగుమ్మడితో అద్భుత చికిత్స

తెలుగువారు బూడిదగుమ్మడికాయని ఒక కూరగాయ అనే సంగతి మరిచిపోయారు. దిష్టిబొమ్మగా గుమ్మాల ఎదుట వ్రేలాడదీయటం కోసమే బూడిదగుమ్మడి అని చాలామంది అభిప్రాయం.

బూడిదగుమ్మడికాయల కూర, పప్పు, పచ్చడి, పెరుగు పచ్చడి ఇవన్నీ పేగుల్నీ, ఊపిరితిత్తుల్నీ బాగుచేసే ఆహార ఔషధాలు. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తులకు తప్పనిసరిగా బూడిదగుమ్మడిని ఏదో ఒక రూపంలో వండిపెట్టండి. ఏదీ కుదరకపోతే బూడిదగుమ్మడి హల్వా చేసుకోండి.

ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో కూష్మాండ లేహ్యం దొరుకుతుంది. కూష్మాండ రసాయనం అనే ఔషధం బూడిదగుమ్మడి రసంతో చేసిన పానకం. ఇంటిల్లపాదీ టానిక్కులాగా సేవించవచ్చు.

మెంతుకూర, పాలకూర, తోటకూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, కేరట్, బీట్‌రూట్, ముల్లంగి, బెండ, దొండ, పులుపు లేని కూరలు ఇవన్నీ కరోనాలో మేలు చేస్తాయి. గోధుమలు, బఠాణీలు, శనగపిండి, పుల్లని పదార్థాలు, దుంపకూరలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు పేగులను పాడు చేస్తాయి. చింతపండు, శనగపిండి, మషాలాలు, నూనెలు హాని చేస్తాయి.

◆ కరోనా పైన నేలవేము ప్రభావం

నేలవేము మీద శ్రీలంకలో జరిపిన పరిశోధనలో అది కరోనా వ్యాధిపైన పనిచేస్తోందని సిలోన్ టుడే పత్రిక 2020 అక్టోబరు 31న ఒక నివేదిక ప్రచురించింది. (https://ceylontoday.lk/news/sudarshana-syrup-a-cure-or-a-hoax)

శ్రీలంక ఆరోగ్య ఔషధ నియంత్రణ శాఖామాత్యులు Prof. Janna Jayasumana నేలవేముతో తయారైన సుదర్శన సిరప్'ని కరోనా రోగులకు ఇవ్వాలని ఆ ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు ఒకప్రకటన చేశారు. స్వయంగా ఆధునిక వైద్యులైన జయసుమన. ప్రముఖంగా ఔషధ (pharmaceutical) విభాగానికి చెందిన ఆచార్యులు కూడా! western medicine standardsలో పరీక్షించి నిర్ధారించారు.

నేలవేముని భూనింబ, సుదర్శన పేర్లతో పిలుస్తారు. ఇది చేదు రుచి గల మొక్క. శక్తివంతమైన ఔషధం. మలేరియా, బోదకాలు వ్యాధుల్లో దీనిప్రయోగం ఎక్కువ. జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. మనకన్నా తమిళులు దీన్ని ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. తమిళనాడులో పుష్కరాలు, తిరునాళ్లు జరిగేప్పుడు అంటు వ్యాధులు ప్రబలకుండా నేలవేముని నీళ్లలో వేసి కషాయం కాచి 'టీ' లాగా త్రాగుతుంటారు. ఆ ఉత్సవాల జరిగే ప్రాంతాలలో ఎక్కడికక్కడ స్టవ్వులు పెట్టి నేలవేము కషాయం కాచి యాత్రికులకు ఉచితంగా అందిస్తుంటారు. ఇది వాత కఫ దోషాల్ని హరిస్తుంది. కరోనా వలన కలిగే సమస్యలలో నివారకంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని సహచికిత్సకు ఔషధంగా వాడుకోవటం అవసరం కూడా!

సుదర్శన ఘనవటి పేరుతో ఇది ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో టాబ్లెట్లుగా దొరుకుతుంది. కరోనా భయం పోయేవరకూ ఇంటిల్లిపాదీ ఈ ఔషధాన్ని 1-2 బిళ్లలు రెండు పూటలా వేసుకుని తులసాకుల టీ తాగితే తప్పకుండా రోగనిరోధకశక్తి పదిలం అవుతుంది. 'మహాసుదర్శన కాడ' అన్న పేరుతో ద్రవంగా కూడా దొరుకుతుంది.

సుదర్శన (నేలవేము) శక్తివంతమైన విష్ణుమూర్తి ఆయుధంలా రోగాన్ని

ఛేదిస్తుంది. వన మూలికలను తూలనాడటం కన్నా వాటిని మానవాళి కళ్యాణానికి సద్వినియోగ పరచటం గురించి ఆలోచించటం వివేకం అనిపించుకుంటుంది.

◆ కరోనాని అడ్డుకోగల శరం 'అడ్డసరం'

ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మస్యూటికల్ సైన్సెస్ 2008 జనవరి-ఫిబ్రవరి సంచిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో అడ్డసరం ప్రభావం ప్రాముఖ్యత గురించి ఒక నివేదికను ప్రచురించింది. 2020 మార్చి 27న లాక్'డౌన్ విధించిన 3వ రోజే ఒక అంతర్జాతీయ జర్నల్ (Chemrxiv)లో "Justicia Adhatoda Leaves Extract Is A Strong Remedy For Covid-19 - Case Report Analysis And Docking Based Study" పేరుతో మరో నివేదికని ప్రచురించింది. ఇలా కరోనా ముంచుకురావటానికన్నా ముందే కొన్ని మెడికల్ జర్నల్స్ అనేక ఋజువులతో సహా అడ్డసరం అనే వనమూలిక గురించి వివరించాయి.

వసాక లేదా అడ్డసరం మొక్కని సంస్కృతంలో వాస, వసాక, అటరూష ఇలా పిలుస్తారు. ఈ 'అటరూష' పేరే గుజరాతీలో అడుసో, అర్డుసి, తమిళంలో అడోదడి, మళయాళంలో అడలోడకం, కన్నడంలో అడుసోగె, అడసాల, తెలుగులో అడ్డసరంగా వ్యవహారంలోకొచ్చింది. వృక్షశాస్త్రపరంగా Adhatoda Vasica Nees అనీ, Justicia Adhatoda అనీ పిలుస్తారు. ఆంగ్లంలో మలబారీనట్ అంటారు.

ఊపిరిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఆయాసం, ఊపిరాడక పోవటం లాంటి లక్షణాల మీద అడ్డసరం బాగా పనిచేస్తుంది. గుండెని, ఊపిరితిత్తుల్ని, మూత్రపిండాల్ని, రక్తాన్ని, చర్మాన్ని బలసంపన్నం చేసే శక్తి దీనికుంది. వసాకాసవం, వాసారిష్ట, వాసాది గుటిక, వాసాఘృతం, వాసాస్వరసం, వాసాఖండం, వాసావలేహ్యం, వాసా కంటకారి అవలేహ్యం మొదలైన ఔషధాలు అడ్డసరంతో తయారైనవి దొరుకుతున్నాయి.

సుప్రీంకోర్టు గత సంవత్సరం కోవిద్ ఆరంభ దినాలలోనే తన తీర్పు ద్వారా ప్రత్యామ్నాయ వైద్యవిధానాలను 'వాకట్టు' చేసింది. కరోనా పేరుతో

వైద్యవ్యాపారాన్ని ఈ తీర్పు కొంత కట్టడి చేసింది. కానీ, కోవిద్ వ్యాధిలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఏ విధంగా ఉపయోగ పడతాయో పరిశోధనలు కొనసాగించాలని శాస్త్రవేత్తలకు ఆనాడు పిలుపు నిచ్చి ప్రోత్సహించి ఉంటే మంచి ఫలితాలు ఈ పాటికి కొంతైనా వచ్చి ఉండేవి. ఈ రెండో కరోనా తరంగాన్ని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలిగి ఉండే వాళ్లం కూడా! కష్టం కలిగినప్పుడు చేసే ప్రయత్నాలే నిజాల నిగ్గు తేలుస్తాయి! అలాంటి ప్రయత్నం నేపాల్లో జరిగింది.

నేపాల్ లోని తనహూన్ జిల్లా మ్యాగ్దే మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని ప్రాంతాలలో అడ్డసరం మొక్కలు బాగా పెరుగుతాయి. అక్కడి శాస్త్రవేత్తలు కరోనా వ్యాధిపైన అడ్డసరం ఎలాంటి ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేశారు. ఆ దేశ ప్రభుత్వం వారికి సహకరించింది.

ఈ పరిశోధన నివేదికను October 2020 Journal Of Medicinal Plants Studies 8(5):44-48లో ప్రచురించారు. వసాకా(అడ్డసరం) అనే వనమూలిక కోవిద్-19 వ్యాధిలో ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మూత్రపిండాల పైన ప్రభావం చూపించినట్టు ప్రకటించింది.

వైరస్‌ని నిరోధించటం(Antiviral), సూక్ష్మజీవులను సంహరించటం, (Antibacterial), వాపు తగ్గించటం(Anti-Inflammatory), గుండె సంరక్షణ (Cardio Protective), కాలేయం సంరక్షణ (Hepatoprotective), క్షయవ్యాధి నివారణ (Antitubercular) విషదోష నాశనం(Antioxidant), కడుపులో నులిపురుగులు, ఎలికపాములను వెళ్లగొట్టటం(Anthelmintic Activity), చర్మవ్యాధులను ముఖ్యంగా ఫంగసు లాంటి వ్యాధులను హరించే గుణాలు (Antifungal Activity) ఇన్ని కలిగిన అడ్డసరం ఆకుల పొడిని 'కోవిద్' రోగులకు ఇచ్చి, దాని ప్రభావాన్ని పరిశీలించారు.

ఇది వాడితే బావుందని 97% పేర్కొనగా 36.4% తమ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గటానికి ఇదే కారణంగా భావించారని సర్వే ఆధారిత పరిశోధనా వ్యాసాన్ని ఈ జర్నల్ ప్రచురించింది.

Sialic Acid Receptorsను నిరోధించి, అడ్డసరం ఆకులలోని వాసిసినైన్ ఆల్కలాయిడ్స్ మానవ జీవకణాల్లో కరోనా వైరస్ ప్రవేశాన్ని అడ్డుకోగలవంటూ అనేక కొత్త విషయాలను ఈ నేపాలీ పరిశోధన వెలుగులోకి తెచ్చింది. అడ్డసరం ఆకులు వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచి (Immune Modulatory Properties), ఊపిరితిత్తుల్లో కఫంతో మూసుకుపోయిన వాయుప్రసార మార్గాలను తెరిచి విప్పారేలా (Bronchodilatory Activity) చేస్తాయని, కఫాన్ని, దగ్గుని అణచివేస్తాయని (Antitussive Activity), దీని పువ్వులు సుఖవ్యాధుల నివారణకు తోడ్పడతాయనీ ఈ నివేదిక పేర్కొంది.

ఒకే వనమూలికతో ఇన్ని ప్రయోజనాలు నెరవేరతాయి కాబట్టి, దీన్ని 'వైద్యమాత' అని సంబోధించాయి ఆయుర్వేద గ్రంథాలు.

తెలుగు నేల సహా భారతదేశమంతా అడ్డసరం తేలికగా లభిస్తుంది. దీనిలో 'వాసిసినైన్ అనే ఆల్కలాయిడుతోపాటు 'వాసిసినోన్', 'వాసినాల్', 'అధటోడిన్' అనే ఆల్కలాయిడ్స్,"అధతోడిక్ ఆమ్లం', సుగంధ తైలం కూడా ఉన్నాయి. అనేక వైరసుల పైన వీటి పనితీరుని చాలాకాలంగా ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారిస్తూవచ్చారు. ఇన్‌ఫ్లుయంజా, చిన్నమ్మవారు, పొంగు లాంటి వ్యాధులలో అడ్డసరం ప్రభావం గురించి వీరికి తెలుసు కూడా!

మనదేశంలో కరోనా నివారణకు కొన్ని మొక్కుబడి సూత్రాలను ప్రకటించి ఆయుర్వేద పరిశోధనా విభాగాన్ని పక్కకు తప్పించారు. ప్రాచీన వైద్య వారసత్వ సంపద కలిగిన భారతదేశంలోనే ఇలా జరిగింది. కరోనా నివారణ విషయమై చైనా సాంప్రదాయిక వైద్య విధానాలపైన అక్కడ జరుగుతున్న విశేష పరిశోధనలను అంతర్జాతీయ జర్నల్స్ ప్రచురిస్తూనే ఉన్నాయి. మనమే పట్టించుకోవటం లేదు.

చిన్నదేశం అయినా నేపాల్ ఈ మహమ్మారి పీడను వదల్చటానికి ఆయుర్వేదాన్ని నమ్మకంలోకి తీసుకోగలిగింది. మనం మాత్రం మౌనం వహిస్తున్నాం.

వసాక (అడ్డసరం-Adhatoda Vasica Or Justicia

Adhatoda), కనక(ఉమ్మెత్త-Datura Stramonium), కంటకారి (వాకుడు, నేలములక - Solanum Xanthocarpum), తులసి (Ocimum Sanctum Linn), పుదీన(Mentha Arvensis), వచ (వసకొమ్ము-Acorus Calamus Linn) మొదలైన ఔషధ ద్రవ్యాలు కరోనా రోగి త్వరగా కోలుకోవటానికి ఎంతగానో సహకరిస్తాయి.

◆ **కొన్ని ఔషధ ప్రయోగాలు:**

సైంధవ లవణం, కరక్కాయ బెరడు, పిప్పళ్ళు, వాము, శొంఠి ఈ ఐదింటి పొడిని రోజూ మజ్జిగతో త్రాగవచ్చు. వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

తులసాకులు, అల్లం, పిప్పళ్ళు, పసుపుకొమ్ములు సమభాగంగా తీసుకుని మిక్సీ పట్టుకుని భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడితో టీ కాచుకుని రోజూ రెండుపూటలా తాగితే కరోనాని ఎదుర్కోవటానికి శరీరం సన్నద్ధం అవుతుంది.

త్రిఫలాచూర్ణం 100గ్రా. తిప్పసత్తు 50 గ్రాములు యష్టి చూర్ణం 50 గ్రాములు చొప్పున కొని, ఈ మూడింటినీ కలిపిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసుపాలలో కలిపి తీసుకుంటే శరీరంలో విషదోషాలు తగ్గుతాయి. వేడి, జ్వరం ఉపశమిస్తాయి. పొడిదగ్గు ఆగుతుంది. కఫం తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులు, పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి.

క్యారెట్, ముల్లంగి, కీర, ఏదైనా ఒక పండు ఈ నాలుగింటి జ్యూసు ఒక గ్లాసు చొప్పున రోజూ తాగుతుంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కరోనా పాజిటివ్ వ్యక్తులకు రోజూ రెండు మూడు సార్లు ఈ జ్యూసు తప్పనిసరిగా ఇవ్వండి

కొత్తిమీర రసాన్ని ఒక చిన్న గ్లాసులో తీసుకొని అందులో మిరియాలపొడి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, రోజూ ప్రొద్దున పూట తాగుతూ ఉంటే అజీర్తి, పైత్యం, పేగుపూత వ్యాధుల్లో మంచిది. కఫం తగ్గుతుంది. పేగులు, ఊపిరితిత్తులు బలసంపన్నం అవుతాయి.

పిప్పళ్ళు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి

దోరగా వేయించి మిక్సీ పట్టండి. ఆరు గరిటెలు పంచదార పాకం, ఒక గరిటెడు పిప్పళ్ల పొడి నిష్పత్తిలో కలిపి కుంకుడు గింజంత ఉండలు చేసుకొని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. బుగ్గన ఒక ఉండ పెట్టుకుని చప్పరిస్తుంటే శ్వాసనాళం శుభ్రపడి దగ్గు, ఆయాసం, కఫం కరోనా ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి.

కొత్తిమీర రసాన్ని ఒక చిన్న గ్లాసులో తీసుకొని అందులో మిరియాల పొడి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, రోజూ ప్రొద్దున పూట తాగుతూంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ధనియాలపొడిని నీళ్లలో వేసి కాచుకుని ఆ నీటిని మంచినీటికి బదులుగా త్రాగుతుంటే, వాత కఫ వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. కరోనా వ్యాధిలో ఇది పాటించదగిన సూచన.

ధనియాలపొడి, వాము పొడి సమానంగా కలిపి అన్నంలో కారప్పొడి లాగా తినవచ్చు. మజ్జిగలో కలిపి త్రాగవచ్చు.

ఇవన్నీ కరోనా కష్టకాలంలో మనకు తోడుగా అండగా నిలిచే వంటింటి ఔషధాలు. ఇవి సహచికిత్స (adjuvant therapy)గా ఉపయోగ పడతాయి. కరోనా సంహారానికి సహకరించే సైన్యం లాంటివి. సేనాపతితో పాటు సైన్యం కూడా యుద్ధానికి అవసరం.

మొదటి విడతలో కోవిద్ వ్యాధి కేవలం ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్యలకే పరిమితంగా వచ్చింది. ఇప్పుడు రెండో విడతలో శరీరంలో కళ్ళ దగ్గరనుండి పాదాల దాకా అన్ని అవయవాలలోనూ సమస్యలను తెచ్చిపెడుతోంది.

ఇలాంటప్పుడు చికిత్సలో ఆయుర్వేద సహకారం కూడా తీసుకుంటే రోగికి త్వరగా స్వస్థత చేకూర్చగలిగే అవకాశం ఉంది.

జన సామాన్యం ఈ చికిత్సా సూత్రాలను చక్కగా అర్థం చేసుకుని ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహామీద వీటిని వాడటం మంచిది.

మేలు చేస్తాయి కదా అని, అతిగా కషాయాలు తాగటం, అతిగా జీడిపప్పు వగైరా తినటం, అతిగా అల్లం వెల్లుల్లి మింగటం వలన కొత్త

సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అతి ఎప్పుడూ మేలు చెయ్యదని గుర్తించండి!

◆ విషదోషాలను హరించే 'వేసవారం'

కరోనా 'కష్టకాలం ' ముగిసేవరకూ తప్పనిసరిగా తీసుకోవల్సిన ఆహార ఔషధం 'వేసవారం'. దీన్ని మీరు ఇంట్లోనే ఇలా తయారు చేసుకోవచ్చు.

1 చెంచా ఇంగువ

2 చెంచాలు ఆరిన అల్లం ముద్ద

4 చెంచాల మిరియాల పొడి

8 చెంచాల జీలకర్ర

16 చెంచాల పసుపు పొడి

32 చెంచాల ధనియాలపొడి

...వీటన్నింటికీ సరిపడ ఉప్పు చేర్చి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పసుపు కొమ్ములను మరపట్టుకున్న పసుపుపొడి మాత్రమే వాడండి. ఈ 'వేసవారం' పొడిని కూరపొడిగా, సాంబారుపొడిగా, చారు (రసం) పొడిగా, కారప్పొడిగా వాడుకోవచ్చు. దీన్ని కలిపిన వంటకాలు రుచిగా ఉంటాయి. మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు. దీని వలన శరీరంలో విషదోషాలు తగ్గుతాయి. కఫం ఆగుతుంది. పేగులు, ఊపిరి తిత్తులు శక్తిమంతం అవుతాయి. ఊపిరితిత్తుల్లో వైరస్ పెరుగుదలను నిరోధించటానికి శరీరానికి సహకరిస్తుంది. 16వ శతాబ్ది నాటి ఆహారవైద్య గ్రంథం "క్షేమకుతూహలం"లో దీన్ని విషదోషాలకు విరుగుడు ఔషధంగా చెప్పారు. కరోనా విరుగుడు ఔషధాల్లో ఇది ముఖ్యమైన ఔషధం.

◆ చింతపండులేని పప్పుచారు- "కట్టు"

ఈ పుస్తకం మొత్తం మీద అనేక సార్లు పులుపు వాడకాన్ని తగ్గించాలని, ముఖ్యంగా చింతపండు లేకుండా కూర, పప్పు, పచ్చడి, చారు, పప్పుచారు, వగైరా వంటకాలు తయారు చేసుకోవాలని సూచించటం జరిగింది. అందువలన కూరగాయలు తేలికగా అరిగి

వంటబడతాయి. తక్కువ అన్నంతో ఎక్కువ కూర తినటం సాధ్యం అవుతుంది. శరీర ధాతువులను పెంచి ఇమ్యూనిటీ పెరిగేందుకు ఇలా తినటం అవసరం. చారు (రసం) కూడా పైన చెప్పిన 'వేసవారం' పొడిని కలిపి చింతపండు వెయ్యకుండా (కొద్దిగా టమోటా రసాన్ని కలిపి) తయారుచేసుకోండి. టమోటాని ఉడికించటం, వేయించటం మంచిది కాదు. పచ్చివిగా కలపటమే ఉత్తమం.

ఇంక పప్పుచారును కూడా చింతపండు వెయ్యకుండా కాయటమే మంచిది. చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారుని (లేదా సాంబారు) 'కట్టు' అంటారు. పెసరకట్టు/కందికట్టులో పప్పు, కూరగాయముక్కలు, పైన చెప్పిన వేసవారంపొడి లేదా మీకిష్టమైన సాంబారుపొడి వేసి కమ్మగా కాచుకుంటే అది పోషకాహారంగా ఉపయోగపడ్తుంది.

మిరపకారానికి బదులుగా మిరియాల పొడిని కలపండి. అజీర్తి తగ్గుతుంది. సూపులాగా తాగవచ్చు. ములక్కాడల్లాంటివి చేర్చి కాచుకోవచ్చు. తేలికగా అరుగుతుంది కాబట్టి రాత్రిపూట కట్టుతో అన్నం తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంది. ఇది శరీర దారుఢ్యాన్ని, ఇమ్యూనిటీని పెంచేందుకు సహకరిస్తుంది.

◆ అష్టగుణమండం ఓ ఆహార ఔషధం!

ఇంగువ, సైంధవలవణం, ధనియాలు, బిరియానీ ఆకు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు... వీటన్నింటినీ సమభాగం తీసుకుని మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. బియ్యంలో సగం పెసర పప్పు తీసుకుని జావలాగా కాయండి. ఒక గ్లాసు జావకు 1-2 చెంచాల పొడిని కలిపి వండిన సూపుని 'అష్టగుణమండం' అంటారు. ఇది గొప్ప ఆహార ఔషధం. అజీర్తిని తగ్గించి, పేగుల్ని ఊపిరితిత్తుల్ని సంరక్షిస్తుంది. కఫాన్ని చేరనీయదు. రోజూ తాగండి. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తులకు పెట్టవలసిన ఆహార ఔషధం.

◆ పిల్లలకోసం కరోనా నివారక ఆహారం

పిల్లలకు ఉదయం పూట తోడన్నం పెట్టండి. రాత్రి వండిన అన్నంలో

తగినన్ని పాలు పోసి,తోడు పెట్టిన అన్నాన్ని ఉదయాన్నే పెడితే ఎదిగే పిల్లలకు చాలా మేలు చేస్తుంది తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. ర్యాంకులు సాధిస్తారు.

ప్రతీరోజూ కేరెట్, ముల్లంగి, కీర, యాపిలు (లేదా ఏదైనా ఒక తీపి పండు) వీటన్నింటి ముక్కలు సమానంగా తీసుకుని జ్యూస్ తీసి రోజూ రెండుపూటలా ఇవ్వండి. ఉదయం స్కూలుకు వెళ్లేప్పుడు, సాయంత్రం స్కూలు నుంచి రాగానే ఇస్తే అలసట లేకుండా ఉంటుంది. పోషక విలువలు పూర్తిగా వంటబడతాయి.

ఆక్రోటు-వాల్నట్స్, ఎండు ద్రాక్ష, బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పులు రోజూ పెట్టండి.

అశ్వగంథ, సుగంధిపాల, అతిమధురం, తిప్పసత్తు, మిరియాలపొడి ఇవన్నీ ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరికే ఔషధాలే! వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకుని, అరచెంచా నుండి ఒక చెంచాడు పొడిని గ్లాసు పాలలో కలిపి ఒక పొంగు రానిచ్చి రెండుపూటలా ఇస్తూ ఉంటే శరీరం బలసంపన్నం అవుతుంది. ఇందులో కలిపినవన్నీ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్లే! పిల్లలకు పెద్దలకూ అందరికీ మేలుచేస్తాయి.

యోగ, వ్యాయామం చాలినంత చేయించండి. ప్రాణాయామం అన్ని వయసులవారికీ ఉత్తమం.

లాక్‌డౌన్ కారణంగా ఇంట్లోనే ఉండటం చేత సాధారణంగా చిరుతిళ్ల మీద ధ్యాస ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లల కోసం మినపసున్ని ఉండలు, రాగి లడ్డూలు, జొన్నపిండితో చేసిన చక్రాలు, కారప్పూస లాంటివి ఇంట్లోనే చేసి పెట్టండి.

అనవసరంగా శనగపిండి, మైదాపిండి వాడకండి. ఈ కరోనా గండం గడిచే వరకూ బైట తయారైన ఆహారపదార్థాలు కొనకండి.

కరుబూజ, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ, పైన్‘యాపిల్, యాపిల్ ఈ సమయంలో పిల్లలకు పెట్టదగినవి.

పిల్లలూ వృద్ధులూ సమానులే! వయో వృద్ధుల్ని పిల్లలమాదిరే చూసుకోవాలనేది అందుకే!

పిల్లలకు పెట్టదగిన ఆహార రసాయనాలన్నీ వృద్ధులకూ వర్తిస్తాయి. సుకుమారులైన స్త్రీలు కూడా ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం మంచిది.

4. కరోనా సంహారానికి ఆయుర్వేద సహకారం

ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వాత,పిత్త, కఫ దోషాలు సమానంగా వృద్ధిపొందటం చేత ఏర్పడిన 'సమసన్నిపాత' జ్వరానికి చెప్పిన లక్షణాలు కోవిడ్-19 లక్షణాలకు సరిగ్గా సరిపోతున్నాయి. కరోనా నిరోధానికి ఈ చికిత్సలు ఉపయోగిస్తాయి కూడా!

"సమసన్నిపాతజ్వరం"లో ఉరోభాగం, కంఠమూ, కఫంతో నిండి నెమ్ముకుని వాచిపోతుంది(శోఫ) కాబట్టి, మొదట కఫాన్ని జయించాలని, తరువాత జీర్ణశక్తిని సరిచేయాలని, ఆతరువాత లివరు, మూత్రపిండాలను కాపాడాలనీ పేర్కొన్నారు.

కోవిడ్ వ్యాధి తగ్గినా అన్నహితవు లేకపోవటం(అరుచి), దగ్గు, నెత్తురుతో కూడిన కఫం, కీళ్లు శిథిలమైనట్టనిపించటం, 'కంఠశూకం' (గొంతులో ముళ్ళు గుచ్చుకున్నట్టుండటం), స్వరం బలహీనంగా ఉండటం, విపరీతమైన నీరసం ఇవన్నీ కొనసాగుతున్నాయని డిశ్చార్జి అయిన రోగులు కొందరు చెప్తున్నారు.

కరోనా నెగెటివ్ రావటంతో చికిత్స ముగిసినట్టు కాదనీ, వ్యాధి వలన శరీరంలో జరిగిన నష్టాన్ని పునర్నిర్మించుకునే అవకాశం శరీరానికివ్వాలనీ దీని అర్థం. రోగానంతర చికిత్సలు కూడా ముఖ్యమైనవే! భవిష్యత్తులో కరోనా వచ్చినా శరీరంలో పెద్దనష్టం జరిగి ప్రాణాపాయ స్థితిలోకి వెళ్లకుండా కాపాడే ఆయుర్వేద ఔషధాలు కొన్నింటినీ ఇక్కడ పరిచయం చేస్తున్నాను.

ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద వీటిని అందరూ వాడుకోవచ్చు. మన జాగ్రత్తే మనకు రక్ష!

◆ దశమూల క్వాథచూర్ణంతో ఇమ్యూని"టీ"

మూలికల్ని నీళ్లలో వేసి మరగిస్తే ఆ నీటిలోకి మూలికాసారం (Decoction) దిగుతుంది. దాన్ని క్వాథం లేదా కషాయం అంటారు. దశమూలక్వాథ చూర్ణం పది మూలికలు కలిసినది.

దశమూల రసాయనం, దశమూల కటుత్రయ క్వాథం పేర్లతోనూ దీన్ని అమ్ముతారు. ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్ని నివారించే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యవంతులు కూడా దశమూల క్వాథ చూర్ణంతో ప్రతిరోజూ టీ కాచుకుని త్రాగితే, ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. రుచి కోసం ఏలకుల పొడి కలపవచ్చు.

గుండె, ఊపిరితిత్తుల్ని బలసంపన్నం చేసి, కఫంతో కూడిన వాపు రాకుండా ఈ దశమూలాలు కాపాడతాయి. కీళ్లవాతం, షుగరువ్యాధి, బీపీ, ఆస్తమా, ఎలర్జీ వ్యాధులున్న వ్యక్తులు దీన్ని రోజూ వాడుకుంటే, దగ్గు, జలుబులు తగ్గుతాయి. ఇది వృద్ధులకు మంచి టానిక్. కీళ్ల నొప్పులకు గొప్ప నివారకం కూడా! బాలింతలకు ఇస్తే, తల్లినీ, బిడ్డను కూడా కాపాడుతుంది.

◆ క్రమవృద్ధి లక్ష్మీవిలాసరసం

"రాజరోగం నిహన్త్యాశు క్షయం, పాండుం వినాశయేత్' కోవిద్'19 లాంటి రాజరోగాలను నాశనం చేస్తుందని, క్షయింపచేసే వ్యాధుల్లోనూ, రక్తధాతువును క్షీణింపచేసే వ్యాధుల్లోనూ దీని ప్రయోగం ఉంది.

కరోనా పాజిటివ్ వచ్చినవారు, వచ్చి తగ్గినవారూ వాడుకోవలసిన ఔషధం ఇది. మహాలక్ష్మీవిలాసరసం పేరుతో దొరికినా వాడుకోవచ్చు. ఇది బంగారంతో చేసిన యోగం. శక్తివంతమైనది. కఫాన్ని, ఊపిరితిత్తుల్లో నెమ్ముని తగ్గిస్తుంది. మాత్రల రూపంలో దొరుకుతుంది. 1-2 మాత్రల చొప్పున రోజూ 2 సార్లు దీన్ని తీసుకుని, బ్రాహ్మీ ఘృతం 1-2 చెంచాలు గానీ, వసాకారిష్టం 2-3 చెంచాలు గానీ అనుపానంగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఊపిరితిత్తుల్లో ఎగువభాగం(Upper Respiratory Tract)లో చేరిన ఈ వ్యాధిని జయించి, 'ఊపిరిదారులు' తెరుచుకునేలా చేస్తుంది. ప్రాణాపాయస్థితి తప్పుతుంది. ధాతుపుష్టిని అంటే ఇమ్యూనిటీని పెంపు చేస్తుంది.

ఇందుకాంత ఘృతం లేదా మహాతిక్తక ఘృతం దీనితోపాటు అనుపానంగా తీసుకుంటే ఇది సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది.

◆ సిద్ధమకరధ్వజం మాత్రలు

మన్మథుడితో సమానమైన శక్తియుక్తులు శరీరానికి కలిగిస్తుందని మకరధ్వజం అన్నారు. ఇమ్యూనిటీని పెంపు చేయటమే దీని పరమావధి. ఒక మాత్ర చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం ఖాళీ కడుపున దీన్ని తీసుకుని అశ్వగంథ చూర్ణం కలిపిన వేడిపాలు తాగాలి. పిల్లలకు పావునుండి అరమాత్ర వరకూ ఇవ్వచ్చు. విషహరంగా పనిచేస్తుంది. "సమస్త గద భంజనం",అనీ, భయంకరమైన దగ్గు ఆయాసాలను తగ్గిస్తుంది కాబట్టి, "ప్రబల కాసకాలానలం" అనీ పిలుస్తారు.

దీనికి బ్రాహ్మీఘృతం అనుపానంగా తీసుకుంటే సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. రోగలక్షణాలున్నవారికి కనకాసవం, పిప్పల్యారిష్ట, వాసకారిష్ట మిశ్రమాన్ని అనుపానంగా తీసుకోవటం మంచిది.

◆ బ్రాహ్మీఘృతం

'రసం' అంటే పోషకాలు(Nutrients) కలిగినది. 'అయనం' అంటే తీసుకువెళ్లటం, పోషకాల్ని జీవకణాల స్థాయికి తీసుకు వెళ్లి అందించేది రసాయనం! దీన్ని యోగవాహిక శక్తి (Catalytic Effect) అంటారు. వాతాన్ని, వేడిని, కఫాన్నిసమస్థితికి తెస్తుంది. ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. కాబట్టి, బ్రాహ్మీఘృతాన్ని 'రసాయనం' అన్నారు. రసాయనాలన్నీ ఇమ్యూనిటీని పెంచేవే! సారస్వతఘృతం, సారస్వత రసాయనం, బ్రాహ్మీరసాయనం వీటిలో ఏదైనా వాడుకోవచ్చు.

మహాలక్ష్మీవిలాసరసం, మకరధ్వజం లాంటి ఔషధాలతో అనుపానంగా తీసుకుంటే ఆ ఔషధం సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది.

"ఏకత్రాప్రాశితమాత్రేణ వాగ్విశుద్ధి ప్రజాయతే" దీన్ని కొద్దిగా నాలుక మీద రాస్తే చాలు చంటిపిల్లలకు మాటలు వేగంగా వచ్చేస్తాయి అని దీని ప్రసిద్ధి.

◆ మహాతిక్తక ఘృతం

చేదుకూడా ఒక టానిక్కే! తిక్తబల్యం(bitter tonic) అంటారు. వేప, కటుకరోహిణి, నేల ఉసిరిక, పసుపు లాంటి మూలికలు కలిపి, నేతితో తయారైన మహాతిక్తక ఘృతం శరీరంలో విషదోషాలను వెళ్లగొట్టి ఒంట్లోవేడి, ఎలెర్జీ, దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, తుమ్ములు, ఎగ్జిమా, బొల్లి, సొరియాసిస్, రక్తదోషాలు, లివరు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో పని చేస్తుంది.

కరోనా వ్యాధిలో ఊపిరితిత్తుల వాపు తగ్గించటం ద్వారా ఇది ప్రాణాపాయ స్థితిని తప్పిస్తుంది. తరచూ ఎలర్జీ, జలుబు, తుమ్ములు వచ్చేవాళ్లు ప్రతీరోజూ మహాతిక్తక ఘృతం వాడుకోవటం మంచిది. మూడు పూటలా ఒక చెంచా చొప్పున తీసుకుని, వేడిపాలు తాగాలి! ఆరోగ్యవంతులు కూడా రోజూ వాడుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది.

◆ ధన్వంతరి వటి

ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఆరోగ్యవంతుడి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించేవిగా, వ్యాధిని నివారించేవిగా పనిచేస్తాయి. అంటే, ఒకే ఔషధం Prevention&Cure రెండింటికీ ఉపయోగిస్తుందన్నమాట. గుండె, ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లో 'ధన్వంతరి వటి'కి ఈ రెండు గుణాలూ ఉన్నాయి. ఎక్కిళ్ళు, దగ్గు, ఆయాసం, వికారం, వాంతి, ఎసిడిటీలను తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో విషదోషాలను హరించి, శుద్ధి చేస్తుంది. కరోనా భయం పోయేవరకూ ఇంట్లో అందరూ వాడుకోదగిన ఫ్యామిలీ మెడిసిన్ ఇది. రోజూ 1 నుండి 2 మాత్రలు 2పూటలా వేసుకోవచ్చు.

చిన్నపిల్లలకు పావు నుండి అరమాత్రని నూరి, తేనెతో తినిపించవచ్చు. ఈ మాత్ర వేసుకుని అశ్వగంధ, దశమూలారిష్ట, ద్రాక్షారిష్టల మిశ్రమాన్ని

గానీ, బ్రాహ్మీ ఘృతాన్ని గానీ అనుపానంగా తీసుకుంటే కరోనా దరిచేరదు. చేరినా తేలికగా మాయమౌతుంది.

◆ చ్యవనప్రాశ లేహ్యం

భారతీయులు గర్వించదగిన దివ్యౌషధం చ్యవనప్రాశ. ముసలితనాన్ని జయించిన చ్యవనమహర్షి పేరుతో దీన్ని పిలుస్తున్నారు. వృద్ధాప్యాన్ని జయిస్తుందంటే 60 యేళ్లవాడికి 20 యేళ్ల వైటాలిటీ నిస్తుందని! బలాన్ని, శక్తిని, ఓజస్సుని (ఇమ్యూనిటీని) కలిగిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం తుమ్ముల్ని నివారిస్తుంది. జీవనీయమైన శరీరాంగాలకు శక్తినిస్తుంది. క్షయవ్యాధి, ఎయిడ్సు లాంటి క్షీణింపచేసే వ్యాధుల్లో దీన్ని వాడిస్తే, చికిత్స వేగవంతం అవుతుంది. ఇంటిల్లిపాదీ వాడుకోదగిన ఇమ్యూనిటీ వర్ధకం ఇది.

ప్రతీరోజూ రెండు పూటలా 1-2 చెంచాల మోతాదులో తీసుకుని వేడిపాలు తాగాలి. పిల్లలకు వయసుని బట్టి పావు చెంచా నుండి అరచెంచా వరకూ పెట్టవచ్చు.

◆ అశ్వగంధారిష్ట + ద్రాక్షారిష్ట + దశమూలారిష్ట

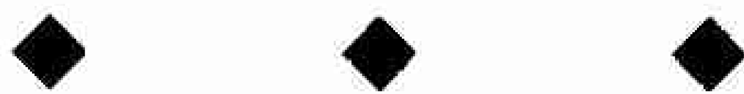
ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆసవాలు, లేదా అరిష్టలనేవి పులియబెట్టే ప్రక్రియలో తయారైన ఔషధాలు. ఇవి చాలా వేగంగా జీవకణాల లోపలికి చొచ్చుకు పోగలుగుతాయి. వీటిలో ఇమ్యూనిటీని పెంచి, కరోనా వైరసుని తట్టుకోగలిగే శక్తి నిచ్చేందుకు అశ్వగంధారిష్ట, ద్రాక్షారిష్ట, దశమూలారిష్ట ఉపయోగపడతాయి. ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. మూడూ రెండేసి చెంచాల చొప్పున ఒక గ్లాసులో పోసుకుని కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి తాగాలి. రోజూ 2లేదా 3 పూటలా భోజనానికి ముందు తీసుకోవచ్చు.

◆కనకాసవం + పిప్పల్యారిష్ట + వాసకారిష్ట

ఈ మూడు ఔషధాలు ఊపిరితిత్తుల్లో ఫ్లూ లక్షణాలు ఉన్నవారు, దగ్గుజలుబు తుమ్ములు, ఆయాసం ఉన్నవారు, కరోనా వచ్చి తగ్గినవారు వాడుకోవటానికి వీలుగా ఉంటాయి. వీటిని కూడా ఒక్కక్కటి 2 చెంచాల చొప్పున ఒక గ్లాసులో పోసి, నీళ్లు కలిపి తాగవచ్చు.

ఆయుర్వేద ఔషధాలను నేరుగా కోవిడ్ పాజిటివ్ వచ్చిన వారికి ఇచ్చి చూసే అవకాశం మన దేశంలో లేదు. ఏ వైద్య విధానానికైనా ఆయా శాస్త్రాలే ప్రమాణం. ఒక కొత్త వ్యాధి వచ్చినప్పుడు పాత అనుభవాల ఆధారంగా కొన్ని ఔషధాలను ఎంపికచేసుకుని ప్రయోగించి మెరుగైన ఫలితాల నిచ్చినవాటిని కొనసాగించటం రివాజు.

ఆయుర్వేద ఔషధాలక్కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రాలే ప్రమాణం. ప్రమాదకర పరిస్థితులు లేని కోవిడ్ రోగులకు త్వరగా కోలుకునేందుకు, అలాగే వ్యాధి అనంతర చికిత్సలకు ఆయుర్వేద ఔషధాలను ఉపయోగించి నందువలన మంచి ఫలితా లుంటాయి. ఇవి నిరపాయకరం కూడా! ప్రయోగించి చూడటం అనే పద్ధతిలోనే కోవిడ్ చికిత్సలను ప్రారంభించారు కదా! వ్యాధి కొత్తది కాబట్టి దానికి శాస్త్ర ప్రమాణం లేదు. అయినా వాడించి చూస్తున్నారు. ఆ అవకాశం ఆయుర్వేద ఔషధాలకు కూడా ఇవ్వాల్సి ఉంది.



5. కరోనా నిజాలు

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అనేక అపోహలను, అవాస్తవాలను ఖండించి, వాటికి సమాధానాలు చెప్పింది. అయినా చాలా మంది వాటిని తెలుసుకోకుండా వ్యాప్తి చేస్తున్నారు. ఎక్కువమంది వాటిని నమ్మే ప్రమాదం ఉంది. కరోనా అపోహల గురించి వివరణాత్మకంగా తెలుసుకుందాం:

1. శానిటైజర్లు కరోనా వైరసును చంపుతాయా?

క్లోరిన్ (బ్లీచింగ్ పౌడర్), ఆల్కహాలు, శానిటైజర్లు కరోనాని చంపుతాయనేది అపోహ. వాటిని శరీరానికి పట్టిస్తే చర్మానికి హాని కలుగుతుంది. కళ్లకు తగిలితే కళ్ళు ఎర్రబడి కొత్త సమస్యలు వస్తాయి. ఇవి అంటే సూక్ష్మజీవి నాశకం(disinfectent) గా పనిచేస్తాయి. కానీ వైరసుని ఏమీ చేయలేవు. వీటిని చర్మం మీద స్ప్రే చెయ్యకూడదు.

2. వయో వృద్ధులకే కరోనా సోకుతుందా?

వయో వృద్ధులకు మాత్రమే SARS-CoV-2 కోవిద్-19 వ్యాధి సోకుతుందనుకోవటం, మాకు రాదని కుర్రాళ్లు భావించటం రెండూ అపోహలే! రెండవ విడతలో చంటిపిల్లలు, యువకులూ ఎక్కువగా ఈ వ్యాధికి గురయ్యారు. multisystem inflammatory syndrome (MIS-C), అనే వ్యాధి లక్షణాలు పిల్లల్లో ఎక్కువ కనిపిస్తున్నాయని, Kawasaki disease and toxic shock syndrome వ్యాధితో సమానమైన లక్షణాలను కలిగి ఉందని చెప్తున్నారు. కాబట్టి ఈ వ్యాధి ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు.

షుగరు వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, ఆస్తమా, స్థూలకాయం ఉన్నవారికి ఇది ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తోంది. తరుణ వయస్కులకు

ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు తక్కువే అయినప్పటికీ నిర్లక్ష్య ధోరణులు వారిలో ఎక్కువగా ఉండటాన వారు వ్యాధి వ్యాప్తికి ఎక్కువ కారకులౌతున్నారు.

3. ఫ్లూ జ్వరం లాంటిదేనా?

కోవిద్ వ్యాధి ఫ్లూ లాంటిదే ననుకోవటం కూడా అపోహే! SARS-CoV-2 వైరస్ వలన వచ్చే కోవిద్-19 అనే ఈ వ్యాధి జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, జలుబు, దగ్గు వగైరా ఫ్లూ లక్షణాలతో మొదలై, న్యుమోనియా లక్షణాలను పొంది, చివరికి వెంటిలేటర్లను ఎక్కించే పరిస్థితి తెస్తుంది.

కరోనా సమయంలో మామూలు ఫ్లూ జ్వరమే లెమ్మని అశ్రద్ధ చేయటానికి వీల్లేదు. SARS-CoV-2 అనేది ఫ్లూ జ్వరానికి ఒక కొనసాగింపు అనుకోవటం సరికాదు.

4. కరోనా సోకితే మరణం తథ్యమా?

కోవిద్ వ్యాధి వస్తే కాటికి వెళ్ళటమే...ననుకోవటం అపోహ. ఈ వ్యాధి సోకినవారిలో 80% రోగులకు మామూలు చికిత్స సరిపోతోంది. తక్కినవారిలో కొందరికి ప్రమాదకర లక్షణాలు ఏర్పడుతున్నాయి. 0.2% మాత్రమే మరణిస్తున్నారు.

5. ఈ వ్యాధి పెంపుడు జంతువులకు వస్తుందా?

కుక్కలు, పిల్లులు. ఇతర పెంపుడు జంతువులకు కరోనా వైరస్ సోకదనే నిర్ధారణ జరగలేదు. కరోనా రోగి తన పెంపుడు జంతువులకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

జంతువులకు సోకటం మొదలౌతే అది ఎలుకలమీద మొదటగా ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉంది. ఎలుకలు, బొద్దింకలకు సోకితే ప్లేగుకన్నా వేగంగా కరోనా వ్యాపించే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అయితే ఇప్పటికి అలాంటి ప్రమాదం లేదు.

6. మాస్కులు కరోనాని రానీయవా?

మూతీ, ముక్కులను గట్టిగా పట్టి ఉండేలా ముఖ పట్టీలు (మాస్కులు) ఒకసారి వాడి పారేసేవి గానీ, గుడ్డతో కుట్టినవి గాన చక్కగా

వాడుకోవచ్చు. వాటిని ధరించినవారి నుండి తుంపరలు అమాంతం ఎదుటి వ్యక్తుల మీద పడకుండా ఆపుతాయి.

భౌతిక దూరం పాటించలేని చోట మాస్కులు తప్పకుండా ప్రయోజనం కలిగిస్తాయి. వైద్యులకు, రోగి సేవలో ఉన్నవారికీ, సర్జికల్ మాస్కులు, N95 రెస్పిరేటర్స్, ఎక్కువ ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి. జనసామాన్యానికి మామూలు మాస్కులు ముక్కుతో సహా మూసి ఉండేలా ధరిస్తే సరిపోతుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించింది.

మాస్కులు మనం ధరించటంలో సేవా దృక్పథమూ ఉంది. వ్యాధి మన నుండి ఇతరులకు అంటుకోకుండా ఉండటానికి కూడా మాస్కులు ధరించటం అవసరం.

7. చేతులు ఆరబెట్టే యంత్రాలు కరోనాని చంపుతాయా?

హొటళ్ళలో చేతులు కడుక్కున్నాక ఆరబెట్టేందుకు వేడిగాలి వచ్చే చిన్న యంత్రాలు అమరుస్తారు. ఈ వేడికి చేతులు ఆరుతాయిగానీ, చేతులమీద ఉన్న కరోనా వైరస్ చావదు. సబ్బుతో గట్టిగా తోమి కడిగితేనే కరోనా పోతుంది. బదులుగా శానిటైజర్ వాడుతుంటారు. శానిటైజర్లు కరోనాని చంపుతాయని ఎవరూ నిర్ధారించలేదు.

8. కరోనా రోగితో సన్నిహితంగా 10 నిమిషాలు గడిపితే అంటుకొంటుందా?

కరోనా వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో ఎంత ఎక్కువ సేపు సన్నిహితంగా గడిపితే వ్యాధి అంటుకునే అవకాశాలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. 10 నిమిషాలు చాలా ఎక్కువ సమయం కావచ్చు అంటుకోవటానికి!

9. ముక్కులో ఉప్పు ద్రావణం వేస్తే కరోనా మరణిస్తుందా?

ముక్కులో ఉప్పు ద్రావణం (saline nasal rinse) చుక్కలు వేస్తే కరోనా పోతుందనేది అపోహ. ముక్కు దిబ్బడను తగ్గించటానికి ఇది సహకరిస్తుంది అంతవరకే! కరోనా రిస్కుని అది తగ్గించలేదు.

10. బ్లీచింగ్ నీళ్లను పుక్కిలిస్తే కరోనా పోతుందా?

క్లోరిన్(బ్లీచింగ్) పౌడర్ నీళ్లలో కలిపి పుక్కిలిస్తే కరోనా చచ్చిపోతుందని

సోషల్ మీడియాలో చాలా మంది అమాయకంగా ప్రచారం చేశారు. ఇది చాలా ప్రమాదకర చర్య. గొంతులోని అవయవాలన్నీ దీనివలన దెబ్బతింటాయి ఇలాంటి అపోహలను తొందరపడి ఇతరులకు షేర్ చేయకూడదు. అపోహల వ్యాప్తిలో మనం భాగస్వామ్యం కాకూడదు.

11. యాంటీ బయటిక్స్ కరోనాను చంపుతాయా?

యాంటీబయటిక్సు బాక్టీరియాని మాత్రమే అదుపు చేయగలవు. కరోనా వైరసుని ఏమీ చేయలేవు. కరోనాని సంహరించే ఔషధం అనేది ఇంతవరకూ లేదు.

12. జ్వరం లేకపోతే కరోనా లేనట్టేనా?

షాపింగ్ మాల్స్, విమానాశ్రయాలు, ఇతర పబ్లిక్ స్థలాలలో చర్మం మీద ఉష్ణోగ్రత చూసి లోపలికి రానిస్తుంటారు జ్వరం రావటానికి కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. రాకపోవటానికీ ఉన్నాయి. 2-14 రోజుల లోపు కరోనా లక్షణాలు బయట పడవచ్చు. అందుకనే 14 రోజుల ఏకాంతవాసాన్ని విధిస్తున్నారు. లక్షణాలు లేకపోతే వ్యాధి లేనట్టు కాదు. ఇతర లక్షణాలున్నా జ్వరం లేకపోవచ్చు. అందుకని జ్వరం మీద ఆధారపడి కరోనాని నిర్ధారించటం సరికాదు.

13. అల్లం, వెల్లుల్లి తింటే కరోనా రాదా?

కరోనా కష్టకాలంలో అల్లం వెల్లుల్లి వాడకం విపరీతంగా పెరిగింది. ఇవి రెండూ తింటే కరోనా రాదనే అపోహ వలన ఇలా అతిగా తింటున్నారు. అల్లం వెల్లుల్లి రెండూ బ్యాక్టీరియాని నిరోధించగల శక్తి ఉన్నవే! ఫ్లూ లాంటి కొన్ని వైరసు వ్యాధుల్లో కూడా పనిచేస్తాయి. కానీ, కరోనా వైరసుని నేరుగా సంహరించగల శక్తి వీటికి ఉన్నట్టు నిర్ధారణ జరగలేదు. అయితే, ఈ రెండవ విడత లక్షణాలు ఎక్కువగా వాత కఫ దోషాలకు సంబంధించినవి వస్తున్నాయి. వాత కఫ దోషాలను తగ్గించే శక్తి అల్లం వెల్లుల్లికి బాగా ఉంది కాబట్టి, ఆ మేరకు కరోనా వ్యాధిలో వీటి ఉపయోగం కనిపిస్తుంది. ఇవి అనుపానంగా ఉపయోగపడేవే

గానీ ప్రధాన చికిత్సా ద్రవ్యాలు కాదు. ఆయుర్వేద ఔషధాలను కూడా adjuvant therapyగా అదనపు ప్రయోజనాలకోసం సహ చికిత్సగా వాడుకోవటమే ఉత్తమం. వీటిని ఔషధంగా తగినంత మోతాదులో వాడాలే గానీ, పనిచేస్తాయన్నారంటూ అతిగా తినకూడదు. ఓవర్ డోస్ అనేది ప్రాణాంతకం అవుతుంది.

14. వంటింటి చిట్కాలు ఈ వ్యాధిలో ఉపయోగపడతాయా?

వంటింటి చిట్కాలు (home remedies) కరోనా వ్యాధిలో పోషక ద్రవ్యాలుగా, జీర్ణశక్తిని కాపాడేవిగా, తీసుకున్న అహారాన్ని వంటబట్టించి రోగిబలాన్ని పెంచేవిగా, తద్వారా రోగబలాన్ని తగ్గించేవిగా ఉపయోగపడతాయి. ఇతర ఆధునిక ఔషధాలు చేయలేని కొన్ని పనులను ఈ వంటింటి చిట్కాలు చేయగలుగుతాయి. కానీ, వాటిని ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద ఔషధ ప్రమాణంలో తీసుకోవటమే ఉత్తమం.

15. ఫ్లూ వ్యాక్సిను కరోనా మీద పనిచేస్తాయా?

ఇది ఫ్లూ లాంటి వైరసే గాని, ఫ్లూ వైరస్ కాదు. ఫ్లూ వ్యాక్సిన్, న్యుమోనియా వ్యాక్సిన్ కరోనా మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్నీ చూపించవు. సోషల్ మీడియాలో ఇలాంటి అపోహల్ని చాలామంది షేర్ చేశారు.

16. మద్యపానం చేసేవారికి కరోనా వ్యాధి రాదా?

శానిటైజర్లలో ఆల్కహాల్ ఉంటుంది. దాన్ని చర్మం మీద స్ప్రే చెయ్యగానే అది సూక్ష్మజీవి నాశకంగా పనిచేస్తోంది కాబట్టి, ఆల్కహాల్ త్రాగితే కరోనా రాదని అడ్డంగా వాదించేవారు గణనీయంగానే ఉన్నారు.

త్రాగుబోతులకు త్రాగేందుకు ఒక వంక కావాలి. ఇది కూడా అటువంటిదే! ఇథనాల్, మిథనాల్ లాంటి ఆల్కహాల్ ద్రవ్యాలు కలిసిన శానిటైజర్లు త్రాగి పరలోకగతులైన వారు చాలా మంది ఉన్నారు ఇటీవలి కాలంలో!

మద్యపానానికి బానిసైన వ్యక్తుల్లో ఇమ్యూనిటీ సహజంగానే తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి కరోన్యా వ్యాధి వారికి త్వరగా సోకే అవకాశాలు,

ప్రమాదకర పరిస్థితులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

17. ఆవనూనెతో వంటకాలు కరోనాను ఆపుతాయా?

ఆవనూనూనెతో కూరలు వగైరా వండుకుంటే కరోనా రాదనేది అపోహ. ఆవపిండిని కొద్దిగా కలిపి కూరలు, పెరుగుపచ్చడి వగైరా వండుకోవాలని సూచిస్తోంది, కరోనా వైరస్ దానితో చచ్చిపోతుందని ఎంతమాత్రమూ కాదు, కరోనా వలన శరీరంలో జరిగిన damageని సరిచేసుకోవటానికి, జీర్ణశక్తి పెరిగి, వాత కఫ దోషాలు తగ్గటం ద్వారా వ్యాధి త్వరగా నెమ్మదించటానికి ఇది దోహద పడ్తుంది. తద్వారా వ్యాధిని తట్టుకునే శక్తి శరీరానికి పెరుగుతుందని గమనించాలి.

ఒక బలమైన వైరసుని చీపురుపుల్లతో ఊడ్చేయగలమనుకోవటం అపోహ. ఈ సలహాలు నిత్యం పాటించదగినవే! ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపయోగపడేవే కావచ్చు. కానీ, వాటిని తెచ్చి తామే వైద్యునిలా సోషల్ మీడియాలో పోష్టుచేసి, విషయాన్ని పక్కదారి పట్టించ కూడదు. ఇలాంటి అపోహలను మీకు ఎవరైనా పోష్టు చేస్తే దయచేసి మీరు మరెవరికీ షేర్ చేయకండి. ఇతరులను షేర్ చెయ్యమని కోరవద్దని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ సూచిస్తోంది.



6. వేదాలలో వైరస్ సంహారం

వైరం అంటే విరోధం, శతృత్వం, వ్యతిరేకత, పోట్లాట, తగవు ఇన్ని అర్థాలున్నాయి. వైరం లేదా వైరాయితాన్ని వహించేవి వైరసులు అని అన్వయించుకుంటే వీటి స్వరూపస్వభావాలు అర్థం అవుతాయి.

వైరసులు మనిషికన్నా ముందే పుట్టాయి. మొట్టమొదటి ఏకకణ జీవుల కాలం నుండీ వైరసులు ఉన్నాయి. కరోనా సహా 214 కొత్త వైరసులు అనేక ఆరోగ్యవంతమైన జలచరాలలోనూ, ఉభయచరాల్లోనూ ఉండటాన్ని బట్టి, వాటి ప్రాచీనతను సిడ్నీ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు అంచనా వేసి, సృష్టి పరిణామ క్రమంలో వైరసులు కూడా భాగస్వాములుగా అభివృద్ధి చెందుతూ వచ్చాయని నిర్ధారించారు. Prof. Holmes అనే శాస్త్రవేత్త ఈ వైరసులు అనేక మిలియన్ల సంవత్సరాల ప్రాచీనత కలిగినవని మొదటిసారిగా కనుగొన్నట్టు తెలిపారు. ఎబోలా, ఇన్‌ఫ్లుయెంజా లాంటి కొత్త వైరసులు కూడా కొన్ని రకాల చేపల్లో కనుగొన్నారు. మనం ఇంకా కనుగొన వలసిన వైరసులు మిలియన్ల సంఖ్యలో ఈ జీవరాసుల్లో జీవిస్తున్నాయన్నారు. ఈ ప్రాచీన సూక్ష్మజీవుల గురించి వేదకాలపు మానవుడు ఆలోచించకుండా ఎలా ఉండగలడు?

రోగాలకు కారణమయ్యే క్రిమికీటకాదులను ఋగ్వేద, యజుర్వేదాలలో కొంత ప్రస్తావించినప్పటికీ, అథర్వణ వేదంలో వాటి వివరాలు విస్తృతంగా ఉన్నాయి. అథర్వణ వేదంలో బ్రహ్మ తొలివైద్యుడు. అథర్వణ అంటే ఔషధం అనే అర్థంలో ఎక్కువగా ప్రయోగించారు. వైద్యానికి ఒక శాస్త్ర రూపకల్పన అథర్వణ వేదంలో కనిపిస్తుంది. "అష్టాంగ

విభజన” కూడా ఈ వేదంలోనే జరిగింది. తొలి ఆరోగ్యగ్రంథం అథర్వణ వేదమే! అది ప్రత్యేకమైన శాస్త్రంగా అభివృద్ధి చెందాక అథర్వణ వేదానికి ఉపాంగంగా ఆయుర్వేదం అని వ్యవహరించారు.

“సర్వేషాం చ క్రిమీణాం సర్వాసాం చ క్రిమీణం ఛినదృస్మనా సిరదహామ్యగ్ని నాం ముఖం” బీ “ఇతోరాజా క్రిమిణా ముత్తేషాం స్థిపదిర్హతః హతోహతా మాతా క్రిమిర్హత భ్రాతాస్యపా” ఈ మంత్రాల ద్వారా కంటికి కనిపించని ఈ సూక్ష్మాతి సూక్ష్మజీవుల గురించి, అవి వాటికవే రెండుగా విభజన పొందటాల గురించి కూడా కొంత అవగాహన అథర్వణ వేద కాలానికి ఉండేదని అర్థం అవుతోంది.

“అంతర్హిత శరీరాః మనుష్యోపద్రవకారిణః గణ విశేషాః భూతః ఉచ్యన్తే” మనుష్యోపద్రవాలకు కారణమయ్యే వీటిని ‘భూతములు’ అని పిలుస్తారని శుక్ల యజుర్వేదం ఒక మంత్రంలో పేర్కొంది. వీటిని క్రిములు, కృములు అని రెండు రకాలుగా విభజించారు.

“కృ-క్రామతి” అనే వ్యుత్పత్తి ననుసరించి ‘క్రామతి’ అంటే పాకేవి కృములు. దోమలు, ఈగలు, నల్లులు, పేలు, చెదలు, నులి పురుగులు, ఎలికపాములు, బద్దె పురుగులు, నార పురుగులు వగైరా కంటికి కనిపించే కీటకాల్ని కృములు (worm or insect) అన్నారు.

“క్రి-పరిసర్పణే” తమంట తామే వృద్ధిపొందే సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ జీవుల్ని ‘క్రిములు’ అని పిలిచారు. క్రిమిక అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. ఈ నిర్వచనం చాలా ముఖ్యమైంది, విలువైనది కూడా! క్రిమి, కృమి వేర్వేరు జీవులు. కంటికి కనిపించని microbes క్రిములు. ఈ క్రిముల పర్శినాన్ని “జీవాణువాదం (Microbial science or Microbiology)” అన్నారు. వైరసులు, బాక్టీరియా, ఫంగస్, ఆల్గే, ప్రోటోజోవా వగైరా సూక్ష్మజీవులన్నింటినీ కలిపి అథర్వణ వేదంలో “క్రిములు (Microbes) అని వ్యవహరించారు.

అలగండు, శాలినా లాంటి కంటికి కనిపించని క్రిములలో కొన్ని గాలిలో, కొన్ని చెట్లు చేమలమీద, కొన్ని జంతువుల పేగుల్లో (అణ్వాంత్ర్య), కొన్ని అనేక జంతువుల శరీరాంగాలను ఆశ్రయించి జీవిస్తాయని అధర్వణ వేద కాలానికే కనుగొన గలిగారు. వాటివాటి స్థావరాలను, ఆకృతిని కూడా తెలుసుకుని త్రిశీర్షిక, త్రికకంద, వృత్త లాంటి పేర్లు పెట్టగలిగారు.

అత్రి (మాంస ధాతువుని ఆశ్రయించుకుని జీవించేవి), రాక్షస (రక్తాన్ని ఆశ్రయించుకుని జీవించేవి), గంధర్వ (గాలిలో సంచరించేవి - air borne), అప్సర (నీళ్లలో పెరిగేవి - water borne), పిశాచ (మాంసంలో పెరిగేవి), ఆతుధాన (నొప్పిని కలిగించేవి), అరయ (శతౄరూపం కలవి) సర్ప (వ్యాపించే గుణం కలిగినవి), కృమిద (ఇతర సూక్ష్మజీవులను భక్షించి జీవించేవి) ఇలా క్రిముల వివరాలు అధర్వణవేదం (5/23/8) లో కనిపిస్తాయి. సూర్యరశ్మిని క్రిమినాశకం అన్నారు. అత్రి, అగస్త్య, కణ్వ, జమదగ్ని, అధర్వ వీళ్లంతా వేదకాలంలో మైక్రోబయాల జిష్టులుగా కనిపిస్తారు.

శిరస్సులో చేరి వ్యాధిని తెచ్చే సూక్ష్మభూతాల్ని "శీర్షన్యం" అనీ, ఉరస్సులో వ్యాపించే వాటిని "పార్'స్తేయం" అనీ పిలిచారు. అణ్వాంత్ర్య కృములు పేగులలో అవరోధాన్నికలిగిస్తాయి. శీర్షణ్యాలు మోహాన్ని కలిగిస్తాయి. రక్తజ క్రిములు కుష్ఠువు (లెప్రసీ)ని కలిగిస్తాయి. జ్వరం, క్షయ, నేత్రాభిష్యందం (కళ్ల ఎరుపు- conjunctivitis) లాంటి వ్యాధులకు ఈ సూక్ష్మభూతాలే కారణంగా అధర్వణవేదం వివరించింది. రాజయక్ష్మ (టీబీ) వ్యాధిని తెచ్చే సూక్ష్మజీవులు గాలిలో పక్షిలా ఎగురుతూ, ఆ గాలిని పీల్చిన వారి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయని పేర్కొంది.

పేగుల్లో అల్సర్లు ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవిని 'ఆంత్రద' అన్నారు. డ్యువోడినం, జెజునం, గ్రాస్టియంలలో అల్సర్లు రావటానికి

కారణమయ్యే వాటిని 'ఉదరద' అన్నారు. ఉదరవేష్టజ కృములు మొత్తం జీర్ణకోశాన్ని ఆశ్రయించుకుని కేన్సరు లాంటి వ్యాధులకు కారణ మౌతాయి. హెపటైటిస్ బి లాంటి వైరసుల వలన ఏర్పడే జబ్బుల్ని 'క్రిమిజ పాండు' వ్యాధిగా పేర్కొన్నారు.

యూక, పిపీలిక, చర్మది, చర్ముకిక, బిందుకి, వర్తుల, మత్కుణ, పృథుముండ, ఆంత్రద, ధాన్యాంకురనిభ, హృదయద, సూచీముఖ, ఉదరద, చిపిట, ఉదరవేష్ఠ, కించుకసన్నిభ, చురు, అనవా, మహాగుడ, మహాకుహ, దర్భకుసుమ, కాకేరుక, అజ్వ, మాకేరుక, విజ్య. సౌసురద, కిప్య, శసులక, శలున, గండూపద, లేలిహ, ద్విముఖ...ఇవన్నీ తరువాతి కాలాలలో చరక సుశ్రుతాదులు పేర్కొన్న అనేక క్రిముల (microbes) పేర్లు.

క్రిములు సర్వత్రా వ్యాపించి ఉంటాయని, వాటి నుండి ఎవరూ తప్పించుకోలేరనీ మహాభారతంలో వ్యాసుడు వ్రాశాడు. కాళికా పురాణంలో ఎలుకల ద్వారా వ్యాపించే ఒక మహమ్మారి (ప్లేగు) గురించి వివరిస్తూ ఎలుకలు పెద్ద సంఖ్యలో చనిపోతుంటే, ఆ ఇల్లు వదలి తక్షణం వెళ్ళిపోవాలని సూచించారు. వాత్స్యాయనుడు రాజయక్ష్మ (టిబీ) వస్తే, అందరినీ విడిచి వంటరిగా క్వారంటైన్లో జీవించాలన్నాడు.

భాగవతంలో బాలకృష్ణుడు జయించిన పూతన ఒక వైరస్ లాంటిదే! కాళిదాసు రఘువంశంలో 'గ్రహ' అనే వైరస్ అద్దం లోని ప్రతిబింబాన్ని ఆవహించటాన్ని వర్ణిస్తాడు. వైరసులకు ఇలా ఒక రూపం కల్పించారు.

క్రిములు సోకటాన్ని "భూతాభిషంగం" అన్నారు. దోషధాతు మలాలు సమాన స్థితిలో ఉన్నంతకాలం ఈ క్రిములు ఏ రోగాన్ని కలిగించ లేవు! ఆహార విహారాలలో తేడాల వలన, స్వీయ అపరాధాల వలన దోష, ధాతు, మలాల సమస్థితి చెడి, శరీరం బలహీనమైతే ఈ క్రిములు శరీరాన్ని ఆవహిస్తాయనేది అథర్వణ వేద సిద్ధాంతం. దోషధాతు మలాలు

దూష్యం చెందకపోతే వైరస్ పోజిటివ్ వచ్చినా వ్యాధి సోకదు. శరీర ధాతువుల సమస్థితిని మనం చెడకొట్టుకున్న క్షణాన ఇవి మనిషి శరీరాన్ని కబళించి వ్యాధిని కలిగిస్తాయనేది అధర్వణవేద సిద్ధాంతానికి అన్వయం. దోష ధాతు మలాలు సమస్థితిలో ఉన్నప్పుడే ఇమ్యూనిటీ బలంగా ఉంటుందని దీని తాత్పర్యం.

"బుధ్యా విషమ విజ్ఞానం విషమం చ ప్రవర్తకమ్ ।
ప్రజ్ఞాపరాధం జానీయాత్ మనసో గోచరం హితమ్॥"

తెలిసి చేసే తప్పుల వలన (ప్రజ్ఞాపరాధం) అంటువ్యాధులు సోకుతున్నాయని, వాటిని మానాలని చరకుడు పేర్కొనటం వెనుక ఈ అధర్వణ వేద నిర్దేశం కనిపిస్తుంది.

వైరస్ క్రిములను చంపే ఔషధాల సంగతి సరే... దోష, ధాతు, మలాల సమస్థితిని కాపాడటం ద్వారా ఇమ్యూనిటీని పెంచే చికిత్సా సూత్రాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తే, ప్రాణాంతక పరిస్థితులు తప్పుతాయి.

కరోనా కష్టకాలంలో మనం ఆహార విహారాల విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ జీర్ణశక్తిని పదిలంగా చూసుకుంటూ మనోబలంతో సాగితే కరోనా మనల్ని ఏమీ చేయలేదని అధర్వణ వేదం హామీ ఇస్తోంది.



7. ఉపసంహారం

"అది ఒక వైభవోజ్వల మహాయుగం-వల్లకాటి అధ్వాన్న శకం;
వెల్లివిరిసిన విజ్ఞానం-బ్రహ్మజెముడులా అజ్ఞానం;
భక్తి విశ్వాసాల పరమపరిధనం-పరమ పాశందాల ప్రల్లద కల్లోలం..."

తెన్నేటి సూరిగారి 'రెండు మహానగరాలు' అనే అనువాద నవల ఈ వాక్యాలతో ప్రారంభమౌతుంది. దేశంలో కరోనా కరాళ నృత్య రూపకానికి ఈ వాక్యాలు ముందుమాటలౌతాయి.

భారతదేశంలో కరోనా మహమ్మారి గురించి వ్రాయటానికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అవసరం అవుతుంది. ప్రస్తుతం అది కరోనా రోగులకే చాలినంత దొరకని అధ్వాన్న శకంలో జీవిస్తున్నాం. ఎవ్వరిని పలకరించినా సంతోషంగా ఉన్నామని చెప్పేవారే కనిపించని దుస్థితి.

చిన్నగీత పక్కన పెద్ద గీత గీసినట్టు మనుషులు ఇన్నాళ్లూ మూలుగుతూ, రోజుతూ, రొప్పుతూ ఆసుపత్రుల్లో పడిగాపులు కాసే దినవారీ జబ్బులన్నీ ఈ కరోనా కష్టకాలంలో ఏమయ్యాయో తెలీదు. సాధారణ ఆసుపత్రులన్నీ మూతపడ్డాయి. మనుషులంతా ఇప్పుడు ఏకగ్రీవంగా ఏకైక వ్యాధి పీడితులు. అనుక్షణం కరోనా నామస్మరణతో కాలం గడిచిపోతోంది. వారిలో కొందరికి కాలం తీరిపోతోంది కూడా!

కరోనా కష్టకాలంలో కాలుష్యం తగ్గి గాలి శుద్ధి అయ్యిందని సంబరపడినంత సేపు పట్టలేదు, అకస్మాత్తుగా ప్రాణవాయువుకే కరువొచ్చింది దేశానికి! కరోనా ముగిశాక మిగిలున్నవారు భవిష్యత్తరాలకు కథలుగా చెప్పుకోవటానికి చాలినన్ని పీడకలలు ఉన్నాయి.

ఏమీ ఎరుగని ఆదిమకాలమే నయం... అంటువ్యాధులు సోకినా మనుషులు తట్టుకోగలిగారా రోజుల్లో! ఇప్పుడు పిట్టల్లా రాలిపోతున్నారు. విజ్ఞానం పెరిగిందే కానీ వివేకం చాలినంత పెరగలేదేమోనని భయం వేస్తోంది. కరోనా రోగికి శ్మశానంలో కూడా రెట్టింపు రేట్లను బోర్డుపెట్టి మరీ వసూలు చేసే హాస్యాస్పద అభివృద్ధి కాలంలో సజీవులుగా మనుగడ సాగిస్తున్నాం.

ఏలికలంతా మహామౌనముద్ర దాలుస్తున్నారు. ఇప్పుడెవరూ మనచేత చప్పట్లు కొట్టించటం లేదు. పళ్ళాలు కొట్టించటం లేదు. గంటలు కొట్టించటం లేదు. ప్రజలే నెత్తీనోరు కొట్టుకొంటున్నారు.

ఆ పక్షం, ఈ పక్షం అని లేదు...ఏ పక్షానికీ ప్రజాపక్షపాతం లేనే లేదు. రాజకీయ వ్యవస్థ నిద్రావస్థలో విశ్రాంతి తీసుకుంటోంది. మీ రాష్ట్రం రోగులు మా రాష్ట్రం ఆసుపత్రుల్లో చేరటానికి రాకూడదని కొన్ని రాష్ట్రాలంటున్నాయి. మా రాష్ట్రంలో మందులు, ఇంజెక్షన్లు, ఆక్సిజన్ ఇంకో రాష్ట్రానికి ఇవ్వకూడదని మరికొన్ని రాష్ట్రాలంటున్నాయి. 'అఖండ భారతం' అనే భావన నవ్వుల పాలయ్యింది!

పులిరాజుకు ఎయిడ్స్ వస్తుందా?' లాంటి ప్రకటనలు గుర్తున్నాయా? ఎయిడ్స్ వ్యాధి బాగా ప్రబలిన ఆ రోజుల్లో అద్భుత ప్రజా ఉద్యమాలు నిర్మించి వ్యాధిని ఎదుర్కొనేలా ప్రజల్ని ప్రభుత్వాలే సన్నద్ధుల్ని చేశాయి. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ, కరోనా మహమ్మారి విషయంలో అలా జరగలేదు. మొదటి నుంచీ పాలకులు తాము వ్యక్తిగతంగా చేసే సమరంగా దీన్ని చిత్రించారు. అలాగే నమ్మించారు. కానీ, వారి చేతులు దాటిపోయాక ఇప్పుడు కిమ్మన్నాస్తి అయ్యారు. ప్రజలు ఎవరికర్మకు వారే బాధ్యులయ్యారు.

చాలా మంది చదువుకున్నవారిలోనే ఈ వ్యాధి పట్ల ఇంకా పూర్తి అవగాహన కలగలేదు. అపోహల ప్రభావం చాలామంది మీద ఉంది. వాటిని తొలగించి కరోనాని ఎదుర్కోవాలనే సన్నద్ధతని కలిగించాలి.

ప్రజాసన్నద్ధతే ముఖ్యం. ఇందుకు ఈ కరోనా కల్లోల పరిస్థితుల్లో ప్రజల సహకారం లేకుండా వ్యాధిని నియంత్రించటం అసాధ్యం కూడా! ఇటువంటి మహమ్మారి పరిస్థితుల్లో ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా సహకరించే పరిస్థితి ఉండదు. ప్రభుత్వ యంత్రాంగమే ప్రజా చైతన్యాన్ని ప్రోది చేయాలి. కరోనా మీద పోరాటం కరుణాహీనంగా ప్రజలమీద చేసే పోరాటంగా పరిణమించకూడదు.

రెండేళ్లకు పైబడిన పిల్లలతో సహా ప్రతీ ఒక్కరూ ఇంటా బయటా మాస్కులు ధరించటాన్ని ఒక పవిత్రకార్యంగా భావించాలి. కరోనా వ్యాప్తిని అరికట్టే ఉద్యమంలో ఇది మొదటి చర్య. గుంపులుగా గుమికూడటం కరోనా వ్యాప్తికి రెండో కారణం. భౌతిక దూరం పాటించటంలో మన నిర్లక్ష్యం, నిర్లిప్తత, నిరాసక్తతలకు అశ్రద్ధ తప్ప ప్రత్యేక కారణాలేవీ లేవు! వారికి నచ్చచెప్పి గుంపుకూడటాన్ని, గుంపులో చేరటాన్ని ఆపకపోతే కరోనా గుంపులుగుంపులుగా మనల్ని కబళించటం కొనసాగిస్తుంది.

లాక్‘డౌన్లు, కర్ఫ్యూలు ప్రకటించినా ఉదయం పూట కొద్దిసేపు కల్పించే విరామ సమయంలో మనుషులు టిఫిన్ బళ్లదగ్గర, వైన్ షాపుల దగ్గర, పచారీ కొట్ల దగ్గర గుమికూడినప్పుడే ఈ వ్యాధి ఒకరి నుండి ఒకరికి సంక్రమిస్తోంది. మాస్కు వేసుకుంటే గుంపులో దూరినా ఫర్వాలేదు అనేది అపోహ. ఆరడుగులు దూరం పాటిస్తూ, మాస్కు ధరించేవారి వలన మాత్రమే కరోనా వ్యాప్తి ఆగుతుంది. ఈ రెండిటినీ పాటించనివారు నిస్సందేహంగా కరోనా వ్యాపకులే!

సమాజం గురించి మనుషులు ఇంతగా ఆలోచించిన సన్నివేశం బహుశా ఈ 20 యేళ్ల కాలంలో ఇదే తొలిసారి. ఈ మిలీనియమ్ శతాబ్దిలో మనిషి వాణిజ్య సంస్కృతికి అలవాటుపడి డబ్బుతో దేన్నైనా కొనేయగలనని విర్రవీగాడు. ఇప్పుడు కొనటానికి డబ్బున్నా బజార్లో ఆరోగ్యం దొరకటం లేదు. ప్రాణానికి, జీవితానికి, ఆహారానికి దేనికీ

భద్రత లేదు. సమాజంతో పనిలేదనీ, ఎవరికి ఏ చెడు జరిగినా తనకు సంబంధం లేదనీ అనుకున్న మనిషి ఈ రోజు తన జీవితం మీద పట్టుకోల్పోయి కరోనా ముందు చిన్నబోయాడు.

కరోనా అనేది సార్వజనీనమైనది. దీన్ని సామూహికంగానే ఎదుర్కోవాలి. వ్యక్తిగత భద్రతని ప్రతీ ఒక్కరూ పాటిస్తే అది సామాజిక భద్రతగా మారుతుంది. అందరిలోనూ సామూహికమైన మార్పు రావాలి. అందుకు మనలో సన్నద్ధత చాలా అవసరం.

అశాస్త్రీయమైన చిట్కాలతో ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకో కూడదు. "గోమూత్రం తాగితే నాకు కరోనా నెగెటివ్ వచ్చింది" అనే ఒక ప్రకటనని నాకు కనీసం పాతికమంది షేర్ చేసి పంపించారు. శాస్త్ర ప్రమాణాలు లేని చిట్కా వైద్యాలను నమ్మకండి. "ఈ ఆకు ఒక్కటి నమిలితే మీ శరీరంలోంచి కరోనా పారిపోతుంది". "ఈ పండు ఒక్కటి తింటే కరోనా మీ దరికి చేరదు..." ఇలాంటి హెడ్డింగులు పెట్టి అభూత కల్పనలను వ్రాయకండి. ఎంత శక్తిమంతమైన ఔషధాని కైనా దాని పరిమితులు దానికుంటాయి. కరోనా వైరస్ గానీ, కోవిద్ వ్యాధి గానీ క్షణానికో తీరున రూపురేఖలను మార్చుకుంటోన్న పరిస్థితుల్లో అభూత కల్పనలను వ్యాప్తిచేసి, కరోనా పెరగటానికి కారకులు కాకూడదు. వాటిని ఇతరులకు షేర్ చేసి నమ్మించాలని చూడకూడదు.

మాస్కుల ధారణ, భౌతిక దూరం లాంటి కరోనా జాగ్రత్తల్ని తమకు ప్రాణరక్షణ కోసం మాత్రమే నని చెపితే మనుషుల్లో 'మార్పు' వస్తుంది. కానీ, ఇతరుల ప్రాణరక్షణ కోసం మనం చేస్తున్న ఘనకార్యంగా తెలియజెప్తే మనుషుల్లో 'పరివర్తన' వస్తుంది. కరోనా వ్యాధి వ్యాప్తిలో మనం కూడా మనకు తెలీకుండానే భాగస్వాములం అవుతున్నామనే ఎరుక మనలో కలిగినప్పుడు మనం సామాజిక బాధ్యతతో వ్యవహరించగలుగుతాం. సామాజికబాధ్యతనే చరకుడు "ధర్మం" అన్నాడు. అధర్మం వలన కరోనా మహమ్మారులు ప్రబలుతాయి!

జి.వి.పూర్ణచందు

"నా నుండి నీకు, నీనుండి నాకూ సోకకుండా పరస్పరం సహకరించుకుందాం..." అనే ధోరణి ఒక్కటే కరోనా బారినుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవటానికి దోహద పడ్తుంది. మనమూ మనమూ కలిస్తే జనం అనే మాట నిజం. ప్రభుత్వాల్లోంచి ఉద్యమాలు పుట్టవు. ప్రజల్లోంచి మాత్రమే పుడతాయి. ప్రజలే వాటిని నడిపించాలి! కరోనా సంహారానికి మనమే ఉద్యమ సన్నద్ధతను పొందుదాం!!ప్రపంచ ప్రజలారా! కరోనా సంహారానికి ఏకం కండి. పోయేదేం లేదు, ప్రాణాంతక పరిస్థితులు తప్ప!

వ్యక్తులు సమాజం నుండి వేరుపడి, 'నాకు రాకుండా ఉంటే చాలు' అనుకున్నంత కాలం ఈ వ్యాధి మరింత అమానవీయంగా అమానుషంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. మన ఆలోచనా విధానంలో మార్పుని కోరుతోన్న పరిస్థితి ఇది. ఒక క్రిమి(వైరస్) ఉత్పరివర్తనం "చెందగా లేనది మనం మనంగా పరివర్తనం చేందలేమా? మార్పు" అనే పదం కేవలం తాత్కాలికతను సూచిస్తుంది. మనలో మార్పు కాదు, పరివర్తన రావాలి. అందుకు మనకు సన్నద్ధత కావాలి!



ఆరోగ్యం-అనారోగ్యం కలిసే మన జీవితంతో సహజీవనం చేస్తాయి. వ్యాధితో యుద్ధం చేస్తూనే జీవితం ఆరంభమై చివరంటా కొనసాగుతుంది. వ్యాధిపై విజేతగా నిలబడి నన్నాళ్లే బ్రతుకు. వ్యాధి మనల్ని జయిస్తే అదే మరణం.

మనలో సహజంగా నిబిడీకృతమైన పోరాటపటిమ (ఇమ్యూనిటీ) మన ఆహార విహారాల విషయంలో అజాగ్రత్తల కారణంగా సన్నగిలినప్పుడు శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ సవాళ్లు ఎదురైనప్పుడు వ్యాధులు మనల్ని జయిస్తాయి.

కరోనావ్యాధిని ఎదుర్కోవటానికి ఔషధాలు ఇంకా ఆరంభదశలోనే ఉన్న పరిస్థితుల్లో, 'రోగిబలం పెంచడం-రోగబలం తగ్గించడం' అన్న సూత్రం ప్రాతిపదికగా **డా. జి. వి. పూర్ణచందు** ఆహార నియమాల ద్వారా రోగిబలం పెంపు చేయగల విధానాలు, సదాచారాలు వంటి జీవన శైలిని ఆచరణలోకి తెచ్చుకునే విషయాలను ఈ పుస్తకంలో తెలియబరచారు.

డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యులు. అదనంగా సాహితీ విద్వాంసులు. తెలుగు భాషా ప్రియులు, తెలుగు భాష కొరకు ఉద్యమకారులు. తనకు తెలిసిన ఆయుర్వేద విద్యతో ఎందరికో ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించడంతో పాటు ఎన్నో ఆయుర్వేద విషయాలను గ్రంథీకరించి తెలుగువారికి ఆరోగ్య భిక్షపెట్టారు.

కరోనా సంహారానికి సులువైన, విలువైన ఉపాయాలను, వాటికి శాస్త్ర ప్రమాణాలను ఈ గ్రంథం అందిస్తోంది. సునాయాసంగా పాటించగల జీవనశైలిని నిర్దేశిస్తూ మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే వుందన్న భరోసా, నమ్మకం కలిగించే రచన ఇది. కరోనాపై సమరానికి మనల్ని సన్నద్ధుల్ని చేసే ఒక ప్రేరణ ఇది!

- వరప్రసాద్

Check List

Book Number	DK01A/44	Date	28/12/2022
Front Cover	Yes	Back Cover	Yes
Blank Pages	CI, 89		
Missing Pages	NO		
Prepared By	Deepthi	Cutting By	Deepthi
Scanned By	Prathyea	Pages	93